



1人分68kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー

### 「切り干し大根の

アラビヤータン」を紹介します。

切り干し大根は食物繊維とカルシウムが豊富なので、メタボ予防のためにも食べてほしい食品です。



#### 作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
切り干し大根(乾燥)	36g	(1) 切り干し大根はさっと洗って水で戻し、食べやすく切る。ニンニク、タマネギはみじん切りにする。
ニンニク	10g	
タマネギ	100g	
オリーブ油	小さじ2	(2) フライパンにオリーブ油を熱して、ニンニク、タマネギを炒め、香りが立ったら切り干し大根を加えて炒める。Aを加えて15分ほど煮る。
カットトマト缶	1カップ	
ローリエ	1枚	(3) 切り干し大根が柔らかくなって汁気がなくなってきたら、Bで調味する。
水または切り干し大根の戻し汁	1カップ	
顆粒ブイヨン・塩	ともに小さじ1/4	※まとめて作って冷蔵庫へ〔冷蔵庫保存：3~4日〕。冷凍もできます。
こしょう	少々	

### 短歌・俳句・山柳コーナー



牛久町・渡辺さん

孫達の労老の杖となり

下根町 藤田さん

風渡る川面をわたる茜雲

桂町 木村さん

暑さにも季節感じる虫の声

久野町 酒井さん

休憩色とりどりの葉鶏頭

さくら台 弘坊

秋桜が揺れ虫の演奏に月の夜

田宮 岡村さん

みかんの葉育つ幼虫アゲハ蝶

下根町 さくら貝

一病を増やして一ツ歳かさね

小坂町 飯田さん

雨あがり虹の夜空に火花競演

さくら台 月田さん

赤蜻蛉すいすい秋空とんで行き

女化町 砂押さん

コマーシャル「体験者笑み」大袈裟に

効能贅え後無責任

岡見町 根本良子さん

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もたくさんのお便りをお待ちしています。

あて先：〒300-1292 牛久市中央3-15-1 「広報うしくちよっと休憩」係

Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)