



しあわせをよぶレシピ

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分164kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー

【めかじきと秋ナスのガーリック炒め】

あっさり塩味とにんにくの風味が
食欲をそそります。



あらかじめ、ナスを電子レンジで加熱すると少なめの油で炒めることができます。



メニューを考えた
牛久市ヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
めかじき4切れ	320g	(1) めかじきは3~4等分に削ぎ切りしてAで下味を付ける。 (2) ナスは、1cmの厚さの輪切りにし水にさらしてあく抜きしてから、ラップで包んで電子レンジ(500W)で約5分加熱する。 (3) ピーマン、赤ピーマンは縦半分に切って、へたと種をとり、食べやすい大きさに3~4等分する。 (4) フライパンに油をひき、にんにくを焦げないように炒めてから、水気を拭いためかじきの両面を焼き、いったん取り出す。 (5) めかじきを焼いたフライパンでピーマン、赤ピーマンをしんなりするまで炒め、(2)のナスと(4)のめかじきをフライパンに戻し、Bで味付けをする。
塩	1g	
こしょう	少々	
ナス	240g	
ピーマン	120g	
赤ピーマン	20g	
にんにく(みじん切り)	8g	
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

ちょっと
休憩
なれいく

短歌・俳句・山柳
コーナー

見あげたるひまわり老の背を越えて

中央 いしなべ雪風

※右イラストもいただきました。

久々に辿る家路や蝉しぐれ

刈谷町 土屋さん

漬茄子の食欲そそる紺の色

小坂町 飯塚さん

合歡の花咲いて懐かし里の山

さくら台 ヒロシ

白百合の愛でし香りに振り返る

下根町 菅原さん

湯あがりの肌にさわやか初夏の風

奥原町 代田さん

夕映えを映す川面に水鳥の

水面叩きつ波紋ゆらゆら

桂町 木村さん

宙に浮く電飾のごと華やきて

凌霄花は咲き満ちて在り

岡見町 匿名希望

待つ事は馴れているけど病院の

待合室はみな無口なり

島田町 平井さん



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 「広報うしくちょっと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp