



# 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237kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー

**「さつまいもと豚肉の炒め煮」**を紹介します。実りの秋、たくさんの野菜が旬を迎えます。今回は牛久の秋の味覚の代表、「さつまいも」を豚肉と組み合わせ、ご飯によく合うみそ味の煮物をご紹介します。



メニューを考えた牛久市ヘルスマイトの皆さん



豚肉を鶏肉にかえてもおいしく作れます。

## 作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
さつまいも	300g	(1) さつまいもは皮をきれいに洗い、皮付きのまま一口大に切り水にさらす。豚肉は4cmくらいに切り、ねぎは縦2つに切ってから4cmの長さに切る。 (2) A を混ぜ合わせておく。 (3) フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらさつまいもを加えて炒め合わせ、(2)と水を入れ、沸いてきたらあくを取り、落とし蓋をして弱火で煮る。 (4) さつまいもが軟らかくなったら、ねぎを入れて汁気がなくなるまで煮る。 ※ さつまいもは、アクが強いので、切ったらすぐに水にさらしましょう。
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	
ねぎ	100g	
サラダ油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ2	
みそ	大さじ1・1/2	
水	200ml	

## ちょっと休憩 おれい

### 短歌・俳句・山柳 コーナー

盆の花母が好みし紫の花  
女化町 砂押さん

長茄子に光る一尺程の紺  
田宮 高階さん

運動会リレーで活躍年長組  
さくら台 月田さん

百才の祝いでそっと紅をさす  
神谷 山崎さん

夕暮れに夫婦カラスが宿さがし  
刈谷町 小山さん

タンポポにミキサーかけて飲み易く  
胃腸の病気素直に直す  
下根町 さくら貝

ゆつたりと流る川面に蜻蛉舞う  
静かに水面触るる如くに  
桂町 木村さん

涙呑み免許(運転)返上した親友よ  
「家庭の平和守る為よ」と  
久野町 匿名希望

洗い物あちらこちらにシャボン玉  
名刺のいらぬ人となりきて  
小坂町 穴戸さん

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 「広報うしくちょっと休憩」係

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