

食

今回から、カルシウムが豊富な簡単にごできる一品を、9回シリーズで紹介します。

カルシウム編 Vol.1

卵の花団子の甘酢煮

食生活改善推進員
連絡協議会 気高支部



材料(4人分)

鶏ひき肉	200g	タマネギ	1/2 個	
オカラ	150g	ピーマン	2 個	
卵	中 1 個	シメジ	150g	
塩	少々	油(炒め物用)	大さじ1	
A {	コショウ	少々	B {	
	酒	大さじ1		水
}	スキムミルク	〃 2	酢	大さじ2
	油(揚げ物用)	適量	しょうゆ	〃 2
ニンジン	1/2 本	砂糖	〃 1	
		片栗粉	小さじ2	

1. ボールに鶏ひき肉と塩を入れてよく練り、卵、オカラ、Aを入れて混ぜ合わせ、一口大の団子に丸め油で揚げる。
2. ニンジン、ピーマンは短冊に、タマネギはくし形に切り、シメジは石づきをとりはぐしておく。
3. Bの調味料を合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、②を順に炒め、③を加えて混ぜながら火を通し、とろみがついたら①を入れて煮る。

エネルギー 301kcal、
たんぱく質 16.6g、脂質 18.2g、
カルシウム 83mg、
鉄 1.3mg、塩分 1.8g

一口メモ… おからやスキムミルクで簡単にカルシウムをとることができます。エネルギーが気になる人は団子を揚げないで、ゆでてもおいしくいただけます!

おわびと訂正 「1月1日号」20ページ、食のコーナー「食生活改善推進員連絡協議会鹿野支部」は『鳥取支部』の誤りでした。おわびして訂正いたします。

つ・ぶ・や・き

◆時折、小雨が降る寒空の中、酒津のトンドウの取材に出かけた。3メートル近くはありそうな巨大なトンドウに驚き!「これを作るのは大変だろうなあ」と思っていると、地域の子どもの元気な掛け声が聞こえてきた。ショートパンツ1枚で見るからに寒そう。しかし、みんな笑顔で目が輝いている。空に向かって高くそびえるトンドウと、その周りを走っている子どもたちの姿に地域のぬくもりを感じた。(康)

◆2月3日は節分です。私の実家では、豆まきはとても盛り上がります。何故かという、本来まくべき豆に加えて、アメやチョコレートを混ぜてまく「アメまき」だから!大人4人が各部屋をまわり、「福は〜内」とまかれるアメやチョコを、大騒ぎしながら取り合います。豆も一緒にまくのですが、豆はそっちのけ。邪道だと言われるかもしれませんが、これ、かなり盛り上がります。みなさんも一度お試しください!(i.n)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎(0857) 20-3159
☎(0857) 21-1594
電子メール kouhou@city.tottori.tottori.jp

読者プレゼント



(720ml)

鹿野そば焼酎「わったいな」

「とっとり市報」へのご意見、感想をお寄せください。抽選で5名様に鹿野そば焼酎「わったいな」を1本プレゼントします。

鹿野そば焼酎「わったいな」は、本市が地域の特産品開発の一環として平成16年度から県内の酒造会社と開発を進めていた商品で、今年1月鹿野そば焼酎振興会が限定1000本で発売を始めました。鹿野町産のそばを100パーセント使用した「わったいな」は、香りがさわやかで、のどごしがまろやかで、あと味が良く湯割りがお勧めと評判です。今回は、鹿野そば焼酎振興会より、「わったいな」をお届けします。

応募方法 ハガキに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読まれたご意見、感想を右記までお送りください。
締め切り 2月26日(月)当日消印有効

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室「とっとり市報読者プレゼント」係
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

アートスペース

エフェ

弥生町 173

☎(0857) 23-1009

「シンプルモダン」をコンセプトに、白を基調とした現代的デザインが印象的なこのギャラリーは、昨年5月にオープンしたばかり。まだ、ご存知ない人も多いのではないのでしょうか。



「小さなギャラリーだけども、工夫したいでいろいろなお品が展示スペースになる」とオーナーはおっしゃいますが、このギャラリー自体が1つの作品なのかもしれません。



【おもな施設データ】

時間 10:00~18:00
壁面 11m(1階)
天井高 2.7m
その他 住空間(2階)
展示スペース

※市内にあるギャラリーをシリーズで紹介しています。

