

さわやか野菜サラダ



材料 (4人分)			
キャベツ	90g	桜えび	大さじ1
ニンジン	40g	白ごま	少々
ブロッコリー	60g	A { 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1	
鶏ササミ	50g(1本)		
酒	少々		
卵	1個		

1. キャベツはさっとゆでて小さめのざく切りにし、しばっておく。
2. ニンジンは薄いいちょう切り、ブロッコリーは小房にしてゆで、他の野菜と合わせた大きさに切る。
3. 鶏ササミは酒をふりかけ、ゆでる。ゆで上がった小さくさいしておく
4. 卵はいり卵にする。
5. (1)～(4)ときざんだ桜えび、白ごまを混ぜ、Aをかけて和える。

1人分
エネルギー 62kcal、
たんぱく質 6.3g、脂質 1.5g、
塩分 0.8g

一口メモ… 野菜の甘さと酢で薄味にし、桜えびの味を生かしました。色がきれいでさわやかなサラダです。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます! みんなで食べたらおいしいね!」

つ・ぶ・や・き

◆「とっとり人物列伝」の終了を惜しむご意見をたくさんいただきました。鳥取ゆかりの偉人はもちろんもったくさんいらっしゃいますが、広報室の原稿作成能力は、もう限界気味なんです。さて、新たに始めた「公共交通で訪れる鳥取の美景」はいかがでしょう。いろいろご批判はあろうかと思いますが、ハガキに書いて送ってください。今回は特に「砂丘まで来て、なんで砂丘を歩かないんだ?」と思われたかもしれません。私も本当は1日中砂丘にいたかったんですが、午後はまた別の予定が入っており、いったん帰庁せざるを得ませんでした。とは言いつつ、重たい一眼レフを持ち歩いて相当くたびれていたんで、お昼を食べたら「ああもうこれで帰っていいんだな」と内心ほっとしてしまいました。次回までに鍛えねば。(拓)

〒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



公共交通で訪れる鳥取の美景 第1回

たねがいけ 多鯨ヶ池

鳥取駅を起点に公共交通を使い、本市の美しい風景を訪ね歩く。初回は、バスを利用して勝手知ったる多鯨ヶ池に。

10:40に鳥取駅バスターミナルで、岩井行きの日交バスに乗る。10:59 こどもの国入り口バス停に到着。先ほどくぐった砂丘トンネルの方に戻り、横断歩道を渡り、「多鯨ヶ池自然探勝路」の看板を確認。右脇にある舗装された遊歩道を歩いていく。6分ほど歩くと「多鯨ヶ池 220m」の看板。指示に従って左の坂道を下る。急なので注意が必要。11:15に池畔に到着する。美景をゆったりと楽しむ(写真)。11:45に出発し、先ほど下りた坂を上る。つらい。分岐点まで上ったら左折して、続きの道を進む。美景ポイントが2カ所。数分歩き、12:00にはずっと昔に国道9号であった市道に出る。左に坂を下りていくと美景ポイントが出現。昔砂丘を訪れた人は、ここで多鯨ヶ池から砂丘がそのまま海まで連なっているさまを見たであろう。梨畑を左に見ながらずんずん歩く。4月には梨の花が美しかろう。12:20、ちょっと昔に国道9号であった県道に到着。県道からの景色もまた良い。10分ほどで砂丘の商店街に到着。海鮮丼をいただく。食後に梨ソフトクリームをなめつつ、鳥取砂丘バス停 13:00 発の日交バスに乗り、鳥取駅バスターミナルに 13:22 到着。本日の旅はおしまい。



読者プレゼント

「とっとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。
抽選で5名様に「農産物加工品セット」をプレゼントします。



農産物加工品セット

今回は、鳥取市生活研究グループの「ぱれっとはうす」から、「農産物加工品セット」をお届けします。地元の安全・安心な食材で、こだわりの加工品を作っています。苗から育てた真っ赤なトマトで作ったトマトケチャップと、地元産丸大豆と米を使った最高級のみそを、どうぞご賞味ください。

【賞品提供】

ぱれっとはうす

☎ (0857) 53-0073

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」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。

締め切り 4月25日(金)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。