

ミックスバーグ



材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし)	150g	タマネギ	100g
鶏もも肉 (皮なし)	150g	白菜	200g
酒	大さじ1	ニンジン	50g
塩	小さじ1/2	シメジ	100g
粉末ガーリック	少々	ブロッコリー	大さじ1
オリーブ油	大さじ1	片栗粉	大さじ1
中華スープ	1カップ	水	大さじ1
A { 酢	大さじ1と1/2		
みりん	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒を振りかけておく (5分)。
2. まな板の上でむね肉ともも肉を合わせ、包丁の背でたたいてねばりを出し、塩・粉末ガーリックで調味する。
3. 2を四等分にしてうすい小判型に丸め、熱したフライパンにオリーブオイルを白いて、両面を色よく焼く。
4. タマネギは薄切り、白菜とニンジン は 5cm の長さのせん切りに、シメジは石づきをとって小房に分けておく。ブロッコリーは小房に分け、固ゆでにしておく。
5. A を混ぜ合わせておく。
6. 鍋に中華スープ、ブロッコリー以外の野菜を入れて火にかけ、中火で煮る。野菜が軟らかくなったらブロッコリーを加えて5で味付けし、水とき片栗粉でとろみをつける。
7. 3を器に盛り、6の野菜あんをかける。

1人分
エネルギー 166kcal、たんぱく質 18.3g、脂質 5.3g、塩分 1.3g

一口メモ… あっさり味のむね肉も、うまみのあるもも肉と合わせると味わいが増します。旬の冬野菜たっぷりのあんかけで温まってください。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな 笑顔満点 食満点」

つ・ぶ・や・き

◆年度途中ではありますが、ほんのわずかだけ誌面のデザインを変更しました。まず、情報ひろばの文字を少し大きくしました。文字を大きくすると、どうしても情報量が少なくなってしまうのですが、今月は編集の際にちょうど良い加減の余裕があったので、今月号から実施することになりました。これでもまだ文字が小さいかもしれませんが、みなさんのご意見や情報量を勘案して検討していきたいと思えます。もう一つ、「メールアドレス」のアイコンをつくりました。です。なんとなく分かりますよね。あわせて「ホームページ」のアイコンをつくってはみたんですが、分かりにくいということでボツ。また考えてみます。(拓)

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



……公共交通で訪れる鳥取の美景 第9回

みずしりいけ

水尻池 (気高町)

渡り鳥の飛来地として名高い水尻池と、白兔海岸を訪れる約5km。8:52 鳥取駅からJRで米子行きの普通列車に乗って宝木駅まで。9:09 宝木駅到着。駅の正面の道をカクカク曲がっていくと宝木地区公民館が見える。その道をそのまま道なりに。水路に沿ってしばらく行くと右に坂が見える。坂をうねうねと登る。峠を越えてすぐに水尻池が目飛び込む。9:30 三叉路を右へ。どんどん坂を下る。線路と池の間の所まで来ると池が美しいが、池の出っ張りを越えたあたりがさらに良いので、どんどん行く。9:55 撮影地点に到着。鳥が飛び立つのを待ちながら景色を眺めていたら、時間を忘れそうになる。10:10 出発。途中の美景も楽しみながら10:25 水尻集落到着。旧国道9号を右へ。10:30 今の国道9号に到着。200mほど歩道がない部分を、大型トラックがすれすれに通る過ぎるのにおびえながら歩く(要注意!)。歩道が出現し、ほっとする。白兔トンネルの中も要注意。10:55 道の駅に。白兔神社をお参りしたり、昼食をとったり、海岸において歩いたりして過ごす。11:55 白兔神社前バス停で日ノ丸バスに乗る。

12:34 鳥取駅バスターミナル到着。宝木から白兔がこんなに近いとは。



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10名様にプレゼントします。



100g 入り 2袋セット

鳥取砂丘大粒紅花らっきょう

鳥取砂丘で育った大粒らっきょうを紅花入り甘酢で漬け、美しい黄色に仕上げました。平成20年度「食のみやこ鳥取県」特産品コンクールの最優秀賞に輝いた一品です。シャキシャキとした歯ごたえとすっきりとした味わいで、何粒でも食べたくなるおいしさです。

【賞品提供】(株) ファイナル
☎ (0857) 51-8686 ・ ☎ (0857) 51-8881

応募方法 ハガキまたは電子メールに住所・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。※同じ名前での応募は1通として受け付けます。締切 12月24日(水)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
✉ shihou@city.tottori.lg.jp

「とっとり市報読者プレゼント」係
※本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。