

簡単にできる豆メニューの一品を、
8回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 河原支部

豆メニュー編 Vol.6

旬の豆や野菜を使った「おからコロッケ」



材料（4人分）

じゃがいも	120g	パン粉	50g
枝豆	40g	溶き卵	1個
おからの煮物 (出来上がった物)	400g	揚げ油	適量
小麦粉	50g	パセリ	少々
		ミニトマト	8個

- ①. じゃがいもは皮をむいて切り、ゆでて粉ふきいもにしてつぶす。枝豆はゆでてさやから取り出しておく。
- ②. おからの煮物に①をよく混ぜ合わせる。
- ③. ②を8等分し、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて形を整えて揚げる。
- ④. ③を皿に盛りつけてパセリ、ミニトマトを添える。

1人分
エネルギー 358kcal
たんぱく質 9.8g
脂質 18.7g
塩分 1.4g

ーロメモー...おからはそれぞれの家で作ったおからの煮物でよいです。おからを食べて残った物を利用したコロッケです。

毎月19日は「食育の日」です。

朝ご飯 毎日食べて 元気な一日

つ・ぶ・や・き

◆しゃんしゃん祭の終わりを告げる花火を見て、今年の夏ももう終わりだなと感じました。実際、ひと雨ごとに涼しくなり、窓を開けて寝ると寒くて震えてしまう夜もありました。しかし、猛暑再び。さすがに体が悲鳴をあげ、体調を崩してしまう人もいるのではないのでしょうか。ところで、「風邪を引く前、何故かカレーが食べたくなる」という人はいませんか？「風邪カレー」で検索すると結構ヒットしまして、何でも、ウイルスと戦う肝機能を助ける働きがあるらしいです。ガイナール鳥取の試合を取材した後、ついカレーを食べてしまいました。ただ、疲れたときは体が求めるものを食べることが一番の予防だと思います。どうかみなさまも体調にはお気をつけください。心地よい秋風とともに、この市報が届きますように。(TEL)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎ 0857-20-3132 ☎ 0857-20-3056
✉ kouhou@city.tottori.lg.jp



佐治町余戸で貴重な蝶を守る

佐治町余戸の三原台地にとっても貴重な蝶が生息しています。ウスイロヒョウモンモドキ（絶滅危惧Ⅰ類）です。「そんな貴重な蝶が生息しているのなら、自分たちの宝として保護活動に取り組もう。地域の活性化を図ろう」と、平成16年に有志16人で会をスタート。会ができる以前は、誰も三原台地の蝶のことなど興味はなく、存在すら意識していませんでした。今では会員27人が、初夏の観察会や秋のススキの刈払い作業を中心に年間を通じて活動を行っています。



今後は地域を巻き込んで、蝶が生育しやすい環境を整えるような保護活動に転換していくことが必要となってきています。「この地域にしか生息していない蝶を、自分たちの宝として守る」活動が、地域の絆を深め、よりよい地域づくりにつながることを願っています。

今後は地域を巻き込んで、蝶が生育しやすい環境を整えるような保護活動に転換していくことが必要となってきています。「この地域にしか生息していない蝶を、自分たちの宝として守る」活動が、地域の絆を深め、よりよい地域づくりにつながることを願っています。

問い合わせ先

余戸地区ウスイロヒョウモンモドキ保護の会事務局
TEL 0858-88-0218



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名様にプレゼントします。

万葉美人米（10kg袋入り）



国府町万葉美人生産部から特別栽培米コシヒカリ「万葉美人米」をプレゼント。農業の使用は最小限に抑え、有機肥料による栽培で、安全・安心で美味しいお米に仕上がりました。

【賞品提供】

J A 鳥取いなば国府支店 ☎ 0857-24-3154

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 10月20日(木)(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「市政と広報」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。
※ 応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。