

# 食

朝食編 Vol.3

健康づくりのための簡単にできる朝食の一品を、9回シリーズで紹介しています。

食生活改善推進員連絡協議会用瀬支部

## きのこ入り豚肉ロールと卵のしょうゆ煮



材料(4人分)

豚肉モモ薄切り	200g	ミニトマト	8個
ニンジン	20g	ゆで卵	2個
ピーマン	30g	塩・コショウ	少々
エノキタケ	40g	サラダ油	小さじ2
シメジ	30g	ポン酢	大さじ1
レタス	4枚	しょうゆ	大さじ1

1. 豚肉を広げて、塩・コショウをする。
2. エノキを除き、ニンジンは細めの棒状に切り、ピーマンも細く切る。シメジは小房にわけ、それぞれさっと湯通しをする。
3. 豚肉にエノキと②を巻き、サラダ油を熱したフライパンで、肉の巻き終わりを下にして強火で焼く。焼き色がついたら裏返して弱火にし、ふたをしてじっくり焼き半分に切る。
4. 小鍋にしょうゆとゆで卵を入れ弱火にかけ、卵を回しながら表面に色がついたら火からおろして半分に切る。
5. 4とレタス、ミニトマトを付け合せ、3にポン酢をまわしかける。

エネルギー 172kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 9.8g、カルシウム 25mg、鉄 1.2mg、塩分 1.5g

一口メモ… ボリュームがあってヘルシーな一品です。野菜たっぷりのスープを添えるとさらに良いですね。朝食をしっかり食べて、目覚めをスッキリ。今日も1日元気、元気!

## GALLERY INTRODUCTION



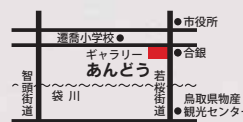
ギ街  
ヤナ  
カ  
リ  
ー

Vol. 1

### ギャラリー あんどう

本町一丁目 201  
☎(0857) 21-6155  
ホームページアドレス  
<http://g-ando.com>

平成10年のオープン以来、多くの県内外作家の個展をはじめ、さまざまなジャンルの作家の活動に応じた取り組みや催しを行っています。「近年、美術の愛好者も増えている中で、幅



2階には、企画専用スペース「Gallery ANDOH due(デュエ)」があります。月1回の展覧会を開催。

広い年代のみなさんとの交流の場を創りたい」と夢を温め続けてきた、オーナーの思いがいつばい詰まった空間が迎えてくれます。

### イベント案内

うたえ 詩画 はらだとしこ個展  
とき 7月7日(金)~11日(火)  
午前10時~午後6時  
村尾善野 日本画展  
とき 7月13日(木)~17日(月)  
午前10時~午後6時

### 【おもな施設データ】

時間 10:00~18:00  
壁面 1F 35m  
2F 20m  
天井高 2.78m  
その他 展示パネル  
展示台

※今回から市内にあるギャラリーをシリーズで紹介します。

### つ・ぶ・や・き

◆夏の高校野球の県予選が沖繩県で始まりました。我が家の息子も、毎日朝早くから夜遅くまでボールを追っている高校球児。私は野球に関しては全くの素人ですが、気持ちの中では息子といっしょにプレーしています。グラウンドに立っている彼はチームメイトの中で一番小さいけれど、私には望遠鏡で見えるくらい大きく感じられます。鳥取県予選まであとわずか。甲子園に向かって大きな夢の実現をと、願うばかりです(Y)

◆買い物に行こうと車を運転していると、前の車がウインカーと同時にすくに左折。「おいおい!」。買い物を終え駐車場内を走行していると今度は左側からきた車がウインカー無しに右折してきた。「コラッ!」。自分勝手な運転は重大事故につながる。関西の友人が「鳥取のドライバーは怖い。ウインカー無しに曲がってくる」と言っていたことを思い出した。道路は自分だけのものではない。交通ルールとマナー、そして思いやりの心を胸にハンドルをにぎろう。(康)

〒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

「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名様に本市の特産品をプレゼントします。

### 「夏輝」(岩ガキ:酒津産)



(5個入り)

鳥取の夏の味覚を代表する岩ガキは、特に産卵前の7月から8月中旬が最も美味しく、口あたりがよい濃厚な風味が人気です。また、ミネラルやビタミン類が豊富で、「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高く、夏バテ防止にも最適です。鳥取県産魚PR推進協議会(事務局:鳥取県漁業協同組合)では、県内で6~8月に獲れる天然岩ガキを「夏輝」としてブランド化を進めており、特に高品質のものにはラベルを取り付けています。

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、ご感想を右記までお送りください。  
締め切り 7月25日(火) 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。

