

食

朝食編 Vol.4

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

鶏胸肉の中華風マリネ



材料(4人分)

鶏胸肉	1枚	A	しょうゆ	大さじ1と1/2
塩・コショウ	少々		酢	〃
片栗粉	適宜		みりん	〃
トマト	1と1/2個		ごま油	小さじ1
キュウリ	1と1/2本			

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩・コショウをし片栗粉をまぶす。
2. 鍋に湯を沸かして1をゆで、合わせたAに漬け込む。
3. トマトとキュウリを乱切りにし、2に加えて味をなじませ、彩りよく皿に盛り付ける。

エネルギー118kcal、たんぱく質11.4g、脂質4.0g、カルシウム28mg、鉄0.6mg、塩分1.2g

一口メモ… 肉に片栗粉をまぶして茹でることで柔らかくなり、喉越しもよくなります。また、冷蔵庫で冷やすと一層美味しさが増し夏バテの一品としてもおすすめです。

毎月19日は「食育の日」です。
みんなで楽しく食事をしましょう!

つ・ぶ・や・き

◆今回の表紙写真は、鳥取港サンセットクルージングで日本海に沈む夕日の写真と決めていたが、あいにくの天候。海上の波も高いと聞き乗船をためらったが、明日以降数日間は下り坂、少しの期待を胸に飛び乗った。やはり思いの写真は撮れず締め切りも迫り悩んでいたが、一緒に乗船したお客さんと写真の話題で話はずんだ。翌日朝起きると晴れ間が…。昨日のお客さんに教えていただいたヒマワリ畑へ直行! 写真が撮れたと思ったとたん大粒の雨、間一髪セーフ。あきらめず船に乗ってよかった。人との出会いにあらためて感謝。(康)

◆はじめまして! 今月から市報の担当をすることになりました。みなさんに市の情報を分かりやすくお伝えしていけたらと思っていますのでよろしく願います。さて、もうすぐしゃんしゃん祭です。踊りもいいですが私は花火が大好き。でも人ごみはあまり好きではないので、毎年自宅の窓から半分だけ見える花火を見ている。ちょっと寂しいと思われるかもしれませんが、結構満足しています。今年もきれいな花火が見れますように。(in)

〒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

GALLERY INTRODUCTION



ギ街
ヤナ
カ
ラ
リ
ー

Vol.2

アートスペース
ART SPACE

キノシタ

11月。日々の生活にアートを取り入れてほしいというオーナーの思いから、展示は陶器や織物など日常生活雑貨が中心です。

覚寺 63-5

☎(0857) 24-3860



展示用貸し出しBOXは1つ単位で貸し出しを行っています。

ギヤラリーとして、てはめずらしく、陽の光が差し込んでくる構造で、開放感あふれるスペースが訪れた人の心を和ませてくれます。



イベント案内

よませ なおこ
世間瀬 七生子 墨と色彩の絵画展
とき 9月1日(金)~17日(日)
午前10時~午後6時30分
まつもと なおこ
松本 尚子 作陶展
とき 10月6日(金)~15日(日)
午前10時~午後6時30分

【おもな施設データ】

時間 10:00~18:30
壁面 10m
天井高 2.7m
その他 展示用貸し出しBOX

※市内にあるギャラリーをシリーズで紹介しています。

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名様にそばと抹茶の半額券をペアでプレゼントします。

たかさごや 「高砂屋」のそばと抹茶



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 8月25日(金) 当日消印有効

旧池内邸を改装し、今年4月にオープンした城下町とっとり交流館「高砂屋」(元大工町)でいただくそばと抹茶はいかがでしょう? 歴史のかおり漂う建物の中で、緑豊かな庭を眺めながらゆったりとした時間をお過ごしください。「高砂屋」にはお食事処のほかにも多目的交流室(有料)もあります。みなさんぜひご利用ください。
【開館時間】午前9時~午後5時
【休館日】毎週月曜日
詳しくは ☎(0857) 29-9024

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。

