

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国府支部

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。

サケとチンゲン菜のかんたんチャウダー



材料(4人分)

生サケ	300g	牛乳	300ml
塩・コショウ	少々	コショウ	少々
水	2カップ	片栗粉	大さじ1
チンゲン菜	2株	バター	少々
まいたけ	小1パック		

1. サケに塩・コショウをふる。
2. 鍋に分量の水を入れて火にかけ、煮立ったら一口大に切ったサケ、チンゲン菜、まいたけを入れてふたをする。
3. 沸騰したら弱火にして5分煮て、アクを取り牛乳を加える。
4. 全体を混ぜたら、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め、好みでバターを加える。

エネルギー 183kcal、たんぱく質 20.3g、脂質 8.0g、カルシウム 131mg、鉄 0.4mg、塩分 0.5g

一口メモ… カルシウムが多く摂れ、ごはんやパンにも合う、手軽に調理できる元気印の一品です。

おわびと訂正

「8月1日号」22ページ、食のコーナー『食生活改善推進員連絡協議会用瀬支部』は『佐治支部』の誤りでした。おわびして訂正いたします。

つ・ぶ・や・き

◆小さい頃から高校野球を見るのが好きで、毎年開幕を楽しみにしています。野球をしている“お兄さん”をずっと応援していましたが、それが今や“お兄さん”は自分の半分ほどの年齢になってしまいました。それでも、一つの白球を追い、仲間のため、自分のために頑張る高校球児の姿は、昔と変わらない感動を与えてくれます。一生懸命になれるものがあるってすばらしいと思います。まだまだ暑い日が続いていますが、高校野球が終わると、夏が終わったな～と感じます。子どものころの「夏」はすこく長かったのに、最近短く思うのはなぜでしょう。夏休みがないから??? みなさん、夏休み、ほしいですよね。(i.n)

◆今年のしゃんしゃん祭は、過去最高となる80連約4000人の踊り子が参加。初お目見えの「すずこ踊り」は自由な振り付けで披露され、各連の特徴ある素晴らしい踊りにこれまでは違う祭りの楽しさが心の底から込み上がってきた。そして、一斉傘踊りが始まり祭も自分もさらにヒートアップ! みなさんの元気いっぱいのおどりと笑顔に思わずシャッターを押しまくり、撮ること576ショット! こちらも過去最高。デジタルカメラだからできる技だが、これはと思う写真は…。(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

GALLERY INTRODUCTION



街なかり
ギャラリー

Vol.3

コミュニティプラザ ひゃっかどう 百花堂

「百花堂」とは、多くの芸術家にこのギャラリーを利用してもらい、さまざまな花を咲かせてほしいという願いを含めて、付けられた名前です。
高い天井にはさまざま

南限 16-1-1
☎(0857) 32-0660



café de hyakkado (カフェ ドヒャクドウ)
まな作品を展示でき、スペースが足りない場合はロフトも利用できます。
芸術鑑賞の後は、併設されたカフェでホッと一息どうぞ。



イベント案内

いしかわ たくお
石川 卓男 木工展
とき 9月8日(金)～14日(木)
くとう
九頭展
とき 9月20日(水)～26日(火)
たなか かずお
田中 一男 写真展
とき 9月29日(金)～10月4日(水)

【おもな施設データ】

時間 10:00～19:00
壁面 23m
天井高 4m
その他 展示用ロフト
カフェ

※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5名様にとうふちくわをプレゼントします。

とうふちくわ詰め合わせ



鳥取にしかない「とうふちくわ」は、鳥取の地で伝統的に豆腐が好まれていたことと、旧鳥取藩主池田公が傑作を奨励したところにより誕生した、低カロリー、高カルシウムの健康食品です。鳥取の清流で作られた豆腐と日本海で獲れた新鮮な魚から生まれた「とうふちくわ」は、まさにオンリーワンフードと呼ぶにふさわしい一品です。今回は、株式会社ちむらより「とうふちくわ」のほか焼きサバのほぐし身が入った新発売の「焼鯖ちくわ」など6本をセットにしてお届けします。

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 9月25日(月) 当日消有効

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。