

カラフルサラダ



材料(4人分)

サツマイモ	200g	マヨネーズ	大さじ2
卵	1個	塩・コショウ	少々
ブロッコリー	60g	サラダ菜	4枚
コーン(缶)	40g	トマト	1/2個

1. サツマイモは皮つきのまま輪切りにし、やわらかくゆでた後、水気をきって軽くつぶす。
2. ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。(レンジで加熱してもよい)
3. タマゴは固ゆでにしてざく切りにする。
4. ①②③とコーンをさっくりと混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、コショウで和える。
5. 器にサラダ菜を敷き、④を盛ってトマトを添える。

エネルギー 160kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 7.1g、カルシウム 41mg、鉄 1.1mg、塩分 0.9g

一口メモ… 朝食に、食物繊維が豊富で栄養バランスのとれたこの簡単サラダをぜひどうぞ。今日も元気に頑張りましょう!

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

◆鳥取の冬の食べ物と言えばカニ。松葉ガニ漁が解禁となり初競りの写真を撮りに出かけた。賀露の市場は、立派な松葉ガニがずらりと並び、威勢のいい声が響きわたっていた。次々に競り落とされるカニ。今日の最高値は1匹2万円! いったいこのカニはこの誰が食べるのだろうか? 探究心がすぐ湧いた。でも、それを知ったところで、私の口に入るわけではなく、むなしくなるだけか…。でもちょっと気になる。(康)

◆1年が経つのは本当に早いですね。この前、年末の準備をしたと思っていたのに、あっという間にまた12月です。さて、みなさんはそろそろ新年を迎える準備に取りかかっておられますか? 私はというと、年賀状…早めに書こうと思いつつ、いつもギリギリになってしまいます。大掃除…「こまめにしておけば、こんなに必死にならなくてもよかったのに」と毎年反省。今年こそ気持ちのいい新年を迎えられるよう早めにかかろうと思えます。ではみなさん、よい新年をお迎えください。(i.n)

〒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.6



鳥取市文化センター 文化活動ひろば

吉方温泉三丁目 701
☎(0857) 20-0515

は、白で統一された空間を持つギャラリーで、尚徳大学受講生や子育てひろば利用者など、センターに訪れた市民で連日ぎわわっています。管理、運営は鳥取市文化団体協議会が行っており、展示はもちろん、制作や演奏会の場としても利用できます。みなさん、ぜひご利用ください。



鳥取市文化センターのリニューアルも、9月にオープンした「文化活動ひろば」

※営利目的での利用はできません。



イベント案内

第22回合同作品展
とき 12月1日(金)～4日(月)
集の会展覧会
とき 12月6日(水)～10日(日)

【おもな施設データ】
時間 9:00～21:00
(展示は19:00まで)
壁面 29m
天井高 2.7m
その他 長机、いす

※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名様に抗ウイルスマスクをセットでプレゼントします。

抗ウイルスマスク・パリエール



1セット：2枚入1袋、各種1枚入3袋(計5枚)

抗ウイルスマスク「パリエール」は、鳥取大学と用瀬電気株式会社の共同研究により開発されたマスクです。このマスクは、独自の4層構造(抗ウイルス加工処理フィルターおよび高性能撥水性フィルターのダブルブロック構造)で、さまざまな花粉や一般細菌およびインフルエンザ(せき・くしゃみ)などのウイルス飛沫の体内侵入を防止します。また、3本ヒダ仕立ての違和感のない立体装着を可能にしています。今回は、このマスクを、開発製造している用瀬電気株式会社よりお届けします。

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 12月25日(水)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。

