

メタボリックシンドローム予防メニュー編 Vol.8

白菜のクリーム煮



材料 (4人分)			
白菜(中)	1/4個 (500g)	水	400ml
鶏ささみ	200g	コンソメスープの素	2個
ニンジン	80g	牛乳	200ml
ブロッコリー	1/2株 (150g)	A	
		コーンスターチ 大さじ2	
		水 大さじ4	

1. 白菜はまず縦半分に切り、それを3cm幅に切る。鶏ささみは一口大に切る。ニンジンはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでておき、茎の方は皮をむいて、短冊切りにする。
2. 鍋に白菜、鶏ささみ、ニンジン、ブロッコリーの茎、水、コンソメスープの素を入れ、柔らかくなるまで煮る。
3. ゆでたブロッコリーを加え、牛乳とよく溶いたAを入れてよく混ぜ、弱火で煮る。
4. ふつふつとしてきたら火を止め、器に盛りつける。

1人分
エネルギー 141kcal、
たんぱく質 16.1g、脂質 2.7g、
塩分 1.4g

一口メモ…食材を油で炒めたりせず、また肉も鶏ささみを使っているので、エネルギー控えめになっています。コーンスターチがない場合は、片栗粉で代用してください。

毎月19日は「食育の日」です。
「うれしいな 笑顔満点 食満点」

つ・ぶ・や・き

◆実は、先月の「つぶやき」を書いたときは、インフルエンザにかかっていました。熱があったのでそれなりにつらく大変だったのですが、それよりも周りの人にうつしてしまうのではないかということの方が心配でした。そもそも、インフルエンザにかかってしまったら仕事に出るなんて言語道断なんですけど、この欄の原稿だけは「余人をもって代えがたい」もので(笑)。幸い職場の人にも、家族にも、インフルエンザをうつした気配はありませんでした。最近ではタミフル耐性の型もあったり、予防接種を受けてもかかったり、なんて話も聞きますが、それでも、エチケットとして予防接種、マスク、早めの受診は大事ですね。新型インフルエンザのパンデミック防止のためにも。(拓)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎ (0857) 20-3159 ☎ (0857) 21-1594
✉ kouhou@city.tottori.lg.jp



……公共交通で訪れる鳥取の美景 第12回 (最終回)

鹿野城下町 (鹿野町)

格子戸と鷲峰山が美しい鹿野城下町の4km。水曜日はいろんなところが定休日なので要注意。7:32 鳥取駅からJRで米子行きの普通列車に乗って浜村駅まで。7:59 浜村駅到着。駅前に待っている鹿野行きの日ノ丸バスに乗り、8:03 出発。終点の鹿野町営業所前バス停に8:23 到着。街なかの道を行く。しばらく歩くと舗装がカラーに。城下町一帯は景観形成の事業で、格子戸のまちなみ、カラー舗装と縁石の道など、美しいまちなみが保たれている。駐車場を左折し、城跡公園方面へ。お堀を眺め、城山の頂上へ登る。いろいろ寄り道しつつ15分ほどで到着。四方が一望。9:20 下山。お堀端の「しかの心」で一息。10:00 出発。幸盛寺の大イチョウを眺めた後は、ゆめ本陣、夢こみちへ。水曜日定休で中には入れず。南側に歩き、街の外に出て鷲峰山を眺める。また先ほどの道を戻り、西側へ。格子戸が美しい。土手に出たら、小学校方面へ。再び鷲峰山を眺める。鹿野大橋を渡り、三たび鷲峰山を眺め、撮影。11:00 ホットピア鹿野到着。温泉に入る。周辺で食事。県道を北へ。珍しい4kmの直線道路。12:55 温泉口バス停で日ノ丸バスに乗る。13:55 鳥取駅バスターミナル到着。「美景」の有終の美を飾る気持ちのいい旅だった。



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。



さしみ醤油 (360ml) 2本セット

イナサ醤油のさしみ醤油

素材にこだわり、木おけで2年間じっくりと発酵・熟成させた本格派醤油です。おさしみ用に、また、料理にかけてお召し上がりください。まろやかで濃厚な味で、一度使えばかせになる、漁師さん御用達の一品です。

【賞品提供】山崎醸造本舗
☎・☎ (0857)85-0939

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 3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
✉ 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「市報・公告」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。