

ポパイクレープ



材料 (4人分)

ホウレンソウ	120g	サラダ油	小さじ2		
しらす干し	20g	イチゴ	中6個		
卵	1個	バナナ	中1本		
A	牛乳	140ml	B	イチゴジャム	大さじ1
	小麦粉	50g		プレーンヨーグルト	大さじ1
	白玉粉	15g		ブルーベリージャム	大さじ1
	砂糖	大さじ1		プレーンヨーグルト	大さじ1
		C			

1. ホウレンソウはゆでてみじん切りにし、水気をよく切る。
2. 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄はよく溶き、卵白は泡立てる。Aの白玉粉は、かたまりをあらかじめくずしておく。
3. ホウレンソウ、しらす干し、卵黄とAの材料を混ぜ合わせ、最後に泡立てた卵白を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
4. フライパンを熱してサラダ油を薄く敷き、3を広くのばして両面を焼く(2枚)。
5. イチゴは縦4つに切る。バナナは長さを半分にしてから縦4つに切る。BとCをそれぞれ混ぜてソースを作る。
6. クレープ2枚をそれぞれ4等分してイチゴとバナナを包み、ソースをつけていただく。

1人分
エネルギー 212kcal
たんぱく質 7.6g
脂質 6.1g
塩分 0.3g

一口メモ…ホウレンソウやしらす干し、乳製品を入れることでカルシウムの補給量アップにつながります。軽食にもなるので、少食の人、野菜嫌いのお子さんにもおすすめです。

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

◆市報3月号のこのコーナーで、インフルエンザにも関わらず職場に出してしまったことを書き、「軽率」とお叱りの言葉をちょうだいしました。大変申し訳ありませんでした。今回の新型インフルエンザ特集にも掲載したとおり、感染を防ぐためには人混みに出ないことが一番です。幸いなことに、現代では電話や電子メールによって、直接会わずとも、要件を伝え、業務を行うことができるようになりました。この「つぶやき」の記事など、メールで送れば済むことだったと反省しております。このシーズンは例年になく身近でインフルエンザに感染する人が多かったような気がします。ウイルスの感染力の増大?人間の気の緩み?感染爆発を起こさぬよう、万全に備えましょう。(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

MUSEUM

ミュージアムを 訪ねて

第2回 鳥取童謡・おもちゃ館「わらべ館」 西町三丁目202 ☎(0857) 22-7070

平成7年7月に開館した「わらべ館」は、鳥取市制100周年記念事業として平成元年に開催された「鳥取世界おもちゃ博覧会」を顕彰する施設として、県立鳥取童謡館とあわせて設置されました。

専門員の長嶺泉子さんに案内していただき



きました。わらべ館は、1階の「童謡の部屋」と、2、3階の「おもちゃの部屋」からなります。長嶺さんによれば、「お客様の思い出に残るよう、体験型プランにも力を入れています」とのこと。

1階の木造教室で定期的に開催する、大きな声を出して元気に歌う唱歌教室(市報イベント情報でも紹介しています)はもちろん、2階の手作りおもちゃ工房も人気。名器フォイリッヒ・ピアノの試し弾きも始めました。「常設展はひんぱんな展示替えはできませんが、おもちゃの企画展を行う『ギャラリー童夢』や鳥取のおもちゃ作家コーナーもあります。企画展のおもちゃで遊ぶイベントやレクチャーコンサートもあるんですよ」と長嶺さん。



わらべ館は「子ども」と「子どもの心を持ちつづける大人」のためのミュージアム。わらべ館で「無垢」な自分を取り戻してみませんか。



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。



二十世紀梨チューハイ (6本セット)

二十世紀梨チューハイ

果汁比率が11%と、鳥取県産の二十世紀梨をたっぷり使った、梨の風味たっぷりのチューハイです(通常は果汁1~3%)。さわやかな飲み口で、どなたにも気に入っていただける味です。ちょっとレトロなラベルが目印です。

【賞品提供】株式会社林兼太郎商店
☎(0857)31-1255 ☎(0857)31-1251

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 5月25日(月)(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。
※応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。