



簡単にできる野菜たっぷりメニューの一品を、8回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 鳥取支部

野菜たっぷりメニュー編 Vol.8

夏野菜とモッツアレラチーズの パワー炒め



材料(4人分)

ナス	4本	オリーブ油	大さじ3
トマト	1個半		大さじ2
キュウリ	1本	塩	小さじ1/2
モッツアレラチーズ	100g	こしょう	少々
ニンニク	1かけ		

1. ナスは、へたをとり、2cm角に切る。しばらく水にさらした後、水気をとる。種をとったトマト、キュウリ、モッツアレラチーズも2cm角に切る。ニンニクはつぶしておく。
2. フライパンにオリーブ油大さじ3を熱し、1のナスを入れて色づくまで焼き、いったん取り出す。
3. きれいにしたフライパンにオリーブ油大さじ2を入れ、つぶしたニンニクを弱火にかける。香りが出たら火を強め、2のナスを戻す。トマト、キュウリを加え、塩、こしょうをふりさっと炒め、最後にモッツアレラチーズを加えてもう一度軽く炒めて器に盛る。

1人分
エネルギー 211kcal
たんぱく質 6.3g
脂質 16.7g
塩分 1.0g

一口メモ...夏バテ予防になるように、チーズとニンニクを使いました。モッツアレラチーズを加えたら手早く炒めてすぐ器に盛るのがポイントです。

毎月19日は「食育の日」です。
「いただきます。」のこさず食べて、元気な体



しんきょうじこうえん 真教寺公園 鳥取市戎町 503
(若桜街道を鳥取駅にむかい、島根銀行手前を左折)

コメント

市内中心部なのに緑がたくさんあって快適です。今春に噴水がリニューアルされ、子どもが安全に遊べる親水公園になりました。噴水の運転時間は土日祝日の午前10時から午後3時30分までですが、夏休み期間中は毎日運転します(雨天中止)。涼しさを求め、お弁当と着替えを持って出かけてみてはいかがでしょうか。

また、この公園には動物がたくさんいますよ。専門



の飼育員さんがいるので、子どもと動物がふれあえるチャンスがあるかも。動物が好きな小さなお子さんの公園デビューにはおすすめです。遊具や設備も充実していますよ。

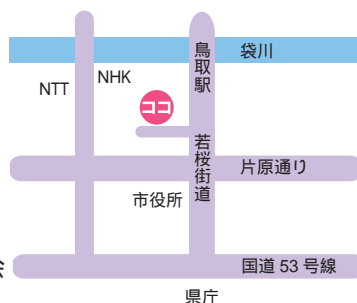
ごみは各自が必ず持ち帰りましょう。
交通ルールはきちんと守りましょう。

データ

駐車場 15台(無料)
9:00 ~ 19:00 (4 ~ 10月)
9:00 ~ 17:00 (11 ~ 3月)
トイレ あり
休憩所 あり

問い合わせ先

(財)鳥取市公園・スポーツ施設協会
TEL 0857-21-5532



つ・ぶ・や・き

「父の暦」で読んだ鳥取大火。1000号特集の取材の中で、この大惨事からの復興と共に歩み始めた本紙の歴史に深く感動しました。今ほど情報があふれていない当時、本紙が伝える復興の様子は、多くの市民に勇気と希望を与えたことと思います。先人の苦労を忘れず、よい記事を書くようがんばります。(裕)

4月に職場復帰して、はや4カ月。育児休業中は、パソコンを使うこともほとんどなく、市報なんて作れるんだらうかと心配していましたが、職場のみなさんの協力でなんとか締切りに間に合わせることができました。しかし...8月からまた産休...たった4カ月間の復帰。職場には迷惑をかけるし、子どもを保育園に預けなければいけないという不安もありましたが、私にとっては1人の時間が持てる貴重な期間でした。(i.n)

〒680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
TEL 0857-20-3132 FAX 0857-20-3056
MAIL kouhou@city.tottori.lg.jp

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。



とうふちくわ・こめちくわなど
6本セット

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、低カロリー、高タンパク質の健康食品です。今回は、「もち米」と「古代米(黒米)」が入った新発売の「こめちくわ」など6本をセットにしてプレゼント。絶妙のもちもち感をお楽しみください。

【賞品提供】株式会社ちむら TEL 0858-76-3333

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 8月24日(火)(当日消印有効)

応募先 〒680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
MAIL 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。