

あじのムニエル・きゅうりソースかけ



材料 (4人分)

あじ	4尾(正味 240g)	トマト	1個	
塩	小さじ 1/4	キュウリ	1本 (100g)	
カレー粉	小さじ 1	A	マヨネーズ	大さじ 1
小麦粉	大さじ 2		砂糖	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 2		酢	大さじ 1/2
サラダ菜	8枚		塩	小さじ 1/4

1. あじは3枚におろし、切り身にして塩をふる。
2. 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
3. 魚の水気をとり、2をまぶす。
4. フライパンに油を熱し、魚の両面を焼く。
5. キュウリをすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
6. 器に魚を盛りつけ、5のソースをかけ、サラダ菜とトマトをつけ合わせる。

1人分
エネルギー 187kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 8.4g
塩分 1.1g

一口メモ…魚はカレー味で食べやすく、ソースはきれいな翡翠色で、酸味もあり、お子様にも好評です。

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

つ・ぶ・や・き

◆今月から「食」のコーナーで「魚メニュー編」が始まりました。私は、正直なところ魚を3枚におろすのが苦手で、普段は、つつい切り身魚を買ってしまいがちです。今回市報に掲載している料理を家でも作ってみたいので、久しぶりに魚を3枚におろしてみたのですが、なかなか楽しいですね。8カ月後には、だいぶ上達しているかな!?(aki)

◆今年の夏は暑いですね。夏は暑いのが当たり前ですが、今年は少し暑すぎるような…。おかげで去年よりビールを飲む回数が増えてしまいました。あっ、正確に言うとビール系飲料。いわゆる第3のビールというやつですが、ただ、暑いからって冷たいものを飲み過ぎると、胃腸の機能が低下して夏バテの原因になりますから注意しましょう。(M)

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

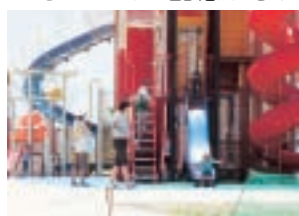


じゅうばこりよくち 重箱緑地

鳥取市浜坂
(丸山交差点を過ぎ運輸支局先を左折)

コメント

浜坂に真新しいお城のような遊具があります。今春整備された重箱緑地です。宙を舞うようなローラー滑り台や「重箱」をイメージさせる積み上げられた立体迷路など、子どもから大人まで楽しめる工夫がされています。ベビーカーのアクセスも容易です。また、遊具周りはゴム舗装され、小さなお子さんが転んでもケガをしにくい配慮がされています。

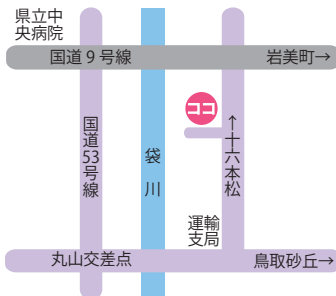


この日は気温 30℃を超える真夏日で、訪れる人もちょっと少なめでしたが、これから秋になって涼しくなると、たくさんの人で賑わうと思います。

☆ 工事施工中の区域には入らないでください。

データ

駐車場 58台(無料)
トイレ あり
ベンチ あり
テーブル あり



問い合わせ先

(財)鳥取市公園・スポーツ施設協会
☎ 0857-21-5532

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。



二十世紀梨カレーレトルトパック
(200g) 3個

二十世紀梨カレー

福部町湯山にある「さんこうえん」。100年を超える伝統のある梨農家ととれた二十世紀梨が、たっぷり5割以上も入った甘くてフレッシュな二十世紀梨カレーです。朝食にもサラッと食べられます。

【賞品提供】さんこうえん ☎ 0857-20-1174

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 9月24日(金)(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、プレゼントの発送にのみ使用します。