

魚メニュー編 Vol.3

## さば缶おから



材料 (4人分)

おから	100g	★さば缶 (味噌)	1 缶 190g
ごま油	大さじ 1	★ニンジン	50g
☆ショウガ	2 片	★ポン酢	大さじ 1
☆長ネギ	40g	刻みネギ	適量
インゲン	4 本	炒りごま	大さじ 1

1. 長ネギをみじん切り、ショウガはみじん切りかすりおろし、ニンジンは細めの千切りにする。
2. インゲンを下茹でて細かく切っておく。
3. おからをフライパンで乾煎りする。
4. おからをいったん取り出し、フライパンにごま油を熱し、☆を炒め、次に★を入れ、さばの身をほぐし、サッと煮立たせ、おからを加えぼろぼろ状に炒める。
5. 最後にインゲン、刻みネギ、炒りごまを混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー 187kcal  
たんぱく質 10.2g  
脂質 11.7g  
塩分 0.8g

一口メモ...おからをレンジで乾煎りするには、平らなお皿に広げ700wで3分。一度扉を開け蒸気を逃し、様子を見て1分ずつ熱を加える。

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

◆バードスタジアムが完成したとき、市内にサッカー専用スタジアムができたことが嬉しくて、迫力ある試合が間近で観られると思うと、とてもワクワクしました。バードスタジアムは選手がボールを蹴る音が聞こえるくらいグラウンドと観客席が近いのが魅力です。ガイナレ鳥取がJ2に参入し、スタジアムでの試合がさらに盛り上がり嬉しな。(aki)  
◆12ページでは紹介しきれませんでした。鳥取カレーまつりの料理コンテストで1位に選ばれたのは「牛すじカレー焼きそば」というメニューです。永楽温泉町で「ブレイクキッチン」を営む金子真奈美さんが、店の看板メニュー「牛すじ塩焼きそば」をアレンジして作りました。今後は、店での提供も検討するそうです。(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



## 用瀬町運動公園 レインボーパーク

鳥取市用瀬町古用瀬 (用瀬小学校となり)

### コメント

三角山を望む小高い丘の中腹に平成元年から整備されているレインボーパークは、野球場や多目的グラウンド、テニスコートやゲートボール場などが1カ所にまとまった総合運動公園です。特に、いこいの広場のレインボー滑り台(ローラー)はおすすめですが、お尻に当てるマットは必需品です。公園管理棟事務所で100円でレンタルしていますのでご利用ください。



開園時間は午前8時30分から午後5時まで。毎週月曜日は休園日です。

スポーツの秋、レインボーパークでいい汗を流しましょう。

☆滑り台にダンボール、板などは使用しないでください。  
☆小さなお子さんは、保護者同伴で利用してください。

### データ

駐車場 50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

用瀬町運動公園管理事務所  
☎ 0858-87-3332

## 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。



ブランデーケーキ 1本

### ブランデーケーキ

鳥取市産の卵を使用した亀甲やのブランデーケーキは、まるでシフォンケーキのような軟らかさ。ふわっと軽く、食べ飽きない美味しさです。後味は、洋酒の心地よい香りが広がります。

【賞品提供】(有) 亀甲や ☎ 0857-23-7021

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 11月24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。  
※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。