

簡単にできる魚メニューの一品を、  
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 鹿野支部

魚メニュー編 Vol.7

## ロール白菜



材料(4人分)

白菜	8枚	コンソメ	2個
ツナ缶(小3缶)	240g	片栗粉	大さじ3
干しえび	20g	<水溶き片栗粉>	
ミックスベジタブル	300g	片栗粉	大さじ1
水	600ml	水	大さじ1

- 白菜8枚を沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ミックスベジタブルは解凍し軽く水気をしぼる。ツナ缶は油をきっておく。ゆでた白菜の白い部分は細かく切り、水気をしぼる。
- 干しえびと2を片栗粉大さじ3で混ぜ合わせて、8等分する。
- 白菜を広げ、3を包み、最後はつまようじで留めておく。
- 分量の水にコンソメを入れてスープをつくり、4を入れ強火で5分ほど煮る。その後、火を弱めて10分煮る。
- ロール白菜のつまようじを外し、器に盛りつけておく。
- スープに水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、6にかける。

1人分  
エネルギー 276kcal  
たんぱく質 16.1g  
脂質 14.4g  
塩分 2.1g

一口メモ...缶詰や乾物など、常備してある食材を活用してできます。

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

今年は例年にない大雪で、寒い日が多いように感じましたが、この号がみなさんのお手元に届くころには、少しは春らしくなっているのでしょうか。春といえは進学、異動の季節。学校や職場では数々の出会いと別れがあります。この春はどんな出会いが待っているのでしょうか。そう考えると、少しワクワクしますね。(M)

鳥取市では、赤ちゃんとの心触れあう楽しい子育てをしてもらおうと、6ヵ月健診の時に絵本を手渡す「ブックスタート」を行っています。最近、育児に積極的に関わり楽しむ男性を「イクメン」と呼びますが、パパが絵本を読んであげるのも素敵ですね。うちでは、気が早いですが、お腹の中の赤ちゃんに絵本を読んであげています。(aki)

〒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



梅鶯庵  
梅鶯公園

### コメント

鳥取市上町  
(バス停梅鶯公園やまびこ館前下車すぐ)

鳥取藩主池田家に縁の深い、梅鶯神社の表参道沿いにある梅の名所で、見ごろは3月上旬～3月中旬。入園は無料ですが、お茶室にもなる休憩所「梅鶯庵」は、利用料金が必要です。

現在、建て替え工事中の動物舎は、4月オープン予定。もうすぐ、新しくなった動物舎で、ポニーの「はな」や、ミニブタの「ぴい」に出会えます。



向かいには、鳥取市歴史博物館やまびこ館(くわしくは28ページ)がありますので、こちらの展示も合わせてご覧になってはいかがでしょうか。

動物舎の建て替え工事区域には入らないください。  
梅鶯庵の営業時間は9:00～17:00、月曜日はお休みです(祝日の場合は翌日)

### データ

トイレ あり(車いす用あり)  
駐車場 25台(無料)  
身障者用2台あり  
やまびこ館の駐車場をご利用いただけます。

### 問い合わせ先

梅鶯庵事務所  
TEL 0857-20-1476



### 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。



落雁「白兔のちぎり」1箱

### 白兔のちぎり

神話「因幡の白兔」の縁結びにちなみ、木と木をつなぎ合わせる木材加工の技法「契り」をモチーフにした紅白の落雁です。上品な甘さとやさしい口どけで、日本茶はもちろん、コーヒーや紅茶ともよく合います。恋みくじ付き。

【賞品提供】(有)京屋菓舗 TEL 0857-22-2355

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24日(木)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。