食改さん直伝

今月の料理

Vol.11 ささっとツナ丼

常備食としても重宝するツナ缶を使 った、かんたんな丼です。

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 440kcal、たんぱく質: 18.2g 脂質:11.7g、食塩相当量:1.9g

●材料・分量(約4人分)

- しめじ ………… 200g
- トマト …… 中1個
- ツナ (缶) ……… 小2缶
- 卵 …… 4個
- 塩・こしょう …… 少々
- ごはん …… 茶わん4杯
- レタス …… 40g(2枚)
- パセリ ……… 少々



●作り方

- ①しめじは根元を切って、ほぐす。トマトは1cm の角切り、レタスは千切り、パセリはみじん切 りにする。
- ②フライパンを熱し、軽く油を切ったツナとしめ じをいためる。
- ③②にトマトを加えて軽く混ぜ、塩・こしょうで 味をととのえ、とき卵を加える。卵が半熟状に なったら火を止める。
- ④器に温かいごはんを盛り、レタスを添えて③を かける。最後にパセリを散らす。

市民の健康づくりを応援する"食生活改善推進員"!

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会栖本分会 (岡田恵美子分会長ほか、26人)が担当しました。

今月号の表紙



3月8日に天草町大江の西平 椿公園で行われた「あったか天 草椿まつり の "椿スケッチ大 会"。参加した子どもたちに記 念撮影をお願いすると、力作を 手に笑顔で応じてくれました。

笑顔で手をふって と一新されまし は、毎日運行。 は、毎日運行。 は、毎日運行。 は、毎日運行。 は、毎日運行。 は、毎日運行。 は、毎日運行。 をお出迎えしましょう 観 光バ れました。乗客がいる。 の車体デザインが、これが、下草ぐるっと国 観光客の皆 け乗 たときは、不客がいる。 こ浦周 のを遊う ぜ

"天草ぐるっと周遊バス"の デザインが一新!





※「宝島スナップ」は今号で終了します。



【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号 TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/ E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp