食改さん直伝

今月の料理

Vol.15 **かぼちゃとしめじの** マヨチリサラダ

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 68kcal、たんぱく質: 1.9g 脂質: 3.0g、食塩相当量: 0.7g

●材料・分量(約4人分)

- かぼちゃ ……………… 200 g
- しめじ 80g(1パック)
 - チリソース(甘口)… 大さじ1杯
 - 濃口しょう油……… 小さじ2/3杯
- △ ・こしょう ……… 少々
 - マヨネーズ…… 大さじ2と2/3杯 (カロリーハーフのもの)



●作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切り、しめじはほぐす。
- ②かぼちゃ、しめじの順にゆでて、火が通ったら湯を切って冷ます。
- ③ Aを合わせて②を加える。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会本渡分会(龍官絹子分会長ほか、67人)が担当しました。

まくさ オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の 自慢のお庭を紹介します。

四季折々の花に癒される庭園

上野幸子さん宅のお庭(60坪・天草町下田南)

四季折々の花が咲き誇る庭園で す。夏場はサルビアやヒマワリなど が咲きます。ぜひ、ご覧ください。





- *駐車場=10台。
- *公開日=年間を通して鑑賞できます(午前9時から午後4時まで)。
- *人数制限=なし。
- *訪問時の連絡=不要。
- *注意事項=養蜂箱を設置しているため、蜜蜂に注意してください。
- ※気象条件により開花状況が変わる場合があります。
- * * * あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎②1111へ* * * *