

食改さん直伝

今月の料理

Vol.18 おさかなカルパッチョ



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：167kcal、たんぱく質：14.0g
脂質：9.6g、食塩相当量：1.0g

●材料・分量（約4人分）

- 刺身（タイ・タコ）…………… 240g
 - 玉ねぎ…………… 1/2個
 - トマト…………… 1/2個
 - レタス…………… 2～3枚
 - 水菜…………… 1/4束
- ④
- オリーブオイル… 大さじ2杯
 - 塩…………… 小さじ1/2杯
 - こしょう…………… 少々
 - レモン汁…………… 1個分

●作り方

- ①玉ねぎは薄く切って、水にさらして水けを切る。
 - ②トマトは薄い半月切りにする。
 - ③レタスと水菜は洗って食べやすい大きさにちぎって、水けを切る。
 - ④④の調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
 - ⑤皿に①②③を敷きつめ、刺身を盛り付ける。食べる直前に④をかける。
- *刺身は、ほかの魚に代えてもよい。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会御所浦分会（竹部育恵分会長ほか、13人）が担当しました。

天草花咲プロジェクト
あまくさ
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。

天空ガーデン

松澤栄子さん宅のお庭(300坪・有明町須子^{すし})

海を見渡す丘にある洋風庭園です。四季折々の花が咲きます。ぜひ、ご覧ください。



写真=平成27年4月撮影

- * 駐車場 = 6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 = 鑑賞時は足元に注意して、花壇の通路をご利用ください。
- ※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 ☎ 1111 へ ***