

## 今月の料理

Vol.26 コーンサラダ

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：146kcal、たんぱく質：3.2g

脂質：11.2g、食塩相当量：0.9g

## ●材料・分量（約4人分）

- ・ベーコン ..... 60g
- ・赤ピーマン ..... 40g
- ・カットワカメ ..... 4g
- ・きゅうり ..... 100g
- ・ミニトマト ..... 4粒
- ・レタス ..... 40g
- ・粒コーン(缶詰) ..... 80g
- ①
  - ・酢 ..... 大さじ1
  - ・砂糖 ..... 8g
  - ・塩 ..... 1g
  - ・こしょう ..... 少々
  - ・オリーブ油 ..... 大さじ2
  - ・プレーンヨーグルト ..... 大さじ1(20g)

## ●作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切り、弱火でカリカリになるまで焼き、キッチンペーパーにとって余分な油を吸わせる。
- ②赤ピーマンは1cm角、きゅうりは厚さ4mmの半月切り、ミニトマトはヘタを取って4つ割りにする。カットワカメは水でもどして、絞っておく。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③①を混ぜ合わせ、①②と汁気を切ったコーンを和える。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会河浦分会(斉藤千鶴子分会長ほか、19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。

## お食事処に咲く花の楽園

お食事処 灘やさん(30㎡・有明町大島子)のお庭

四季折々の花や花木が咲き誇る、  
花の庭園です。ぜひご覧ください。



写真=平成28年4月撮影

\* 駐車場=20台。

\* 公開日=年間を通じて観賞できますが、見ごろは  
春と秋です。

[春] 9:00 ~ 18:00 [秋] 9:00 ~ 17:00

\* 訪問時の連絡=不要。

\* 観賞時の注意=観賞に伴う道路への駐車は禁止  
します。

\*\*\* 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 \*\*\*