

食改さん直伝

今月の料理

りゃんぽんさんすー
Vol.27 涼拌三絲

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：218kcal、たんぱく質：20.9g

脂質：4.9g、食塩相当量：1.7g

●材料・分量（約2人分）

- ・ササミ(生) 140g
- ・きゅうり 1本
- ・卵 1個
- ・はるさめ 40g
- ・トマト 1/4個
- ① { 砂糖 小さじ1と1/3杯
- ・だし汁 小さじ1杯
- ・濃い口しょう油 小さじ1杯
- ・酢 大さじ1杯
- ・ごま油 小さじ1/2杯
- ・ごま 少々

●作り方

- ①ササミはすじをとりサッと湯にくぐらせ、裂いておく。
- ②きゅうりはせん切りにし、卵は錦糸卵をつくる。
- ③はるさめは熱湯でもどして5cmの長さに切っておく。
- ④トマトはお湯にくぐらせ皮をむき、スライスする。
- ⑤①を混ぜ合わせ、ごま油を入れてタレを作る。
- ⑥はるさめを下にして盛り付け、タレとごまをかける。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会有明分会(杉本富香分会長ほか、56人)が担当しました。



はまぼう群生地

新和町大宮地



新和町の県道沿いには、日本最大級のはまぼう群生地があり、初夏になると、約1万2千本のはまぼうが鮮やかな黄色の花を咲かせます。

7月17日㊥～同23日㊤第4回はまぼう祭りを開催します。詳細は24ページに掲載。

*駐車場=有（大型可）。 *面積=約3ha。

*開花時期=7月中旬。

【問い合わせ先】本庁(別館)・都市計画課 ☎㊤1111