

# 食 季節の健康レシピ

## 鮭とじゃがいもの黄身焼き(4人分)

(ヘルシークッキング、男の料理教室より)



### 【材料】

生ざけ切り身 4切れ  
薄口醤油 小さじ2  
酒 小さじ2  
こしょう 少々

ポテトサラダ (市販でもよい) 180g

### 【内訳】

じゃがいも 120g  
にんじん 20g  
さらし玉ねぎ 20g  
酢 小さじ1強  
塩こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ1強

卵黄 2個分  
パセリみじん切り 適宜

### 【作り方】

- ①ポテトサラダを作る。分量のじゃがいもは一口大に切ってゆでる。にんじんはやや小さく切り、ゆでる。ざるにあげて酢、塩こしょうをふり、冷ます。さらし玉ねぎとマヨネーズとともにあえる。
- ②オーブンを250℃に温めておく。鮭の両面に薄口醤油、酒、こしょうをまぶし、下味をつける。
- ③天板にオープン用の紙をしいて②の鮭をのせる。ポテトサラダをのせ、ときほぐした卵黄をはけで塗る。
- ④③を②のオープンに入れ、火が通るまで焼く(約12分)。
- ⑤④をとりだし、パセリのみじん切りをのせる。  
(エネルギー 216kcal、塩分1.1g)

## 公園島あわじ まちを彩る花



### 梅

古くから梅の名所として知られる「広田梅林」は、敷地面積約〇・五ヘクタールに二種類(南高、鶯宿)、三百本が咲き誇り、一足早い春の訪れを知らせます。今年の梅は三月中旬までが見ごろです。また、現在、広田梅林では梅林の拡張工事を行っており、大型車両の出入りなどでご迷惑をおかけしています。通行にはご注意ください。なお、駐車場は十台(無料)です。

### 国体だより 第2号

## はばたん通信

企画部国体推進室

### 国体の標準献立決まる!

一月二十六日、第六十一回国民体育大会「のじぎく兵庫国体」と第六回全国障害者スポーツ大会「のじぎく兵庫大会」の標準献立メニューが発表されました。

標準献立メニューとは、全国から訪れる監督・選手に郷土色豊かな兵庫県の特産品を使った食材を生かし、栄養バランスや味に工夫を凝らして考案されたメニューです。

北の但馬から南の淡路までの各地域の宿泊施設の食費、栄養バランスの公平さなどの面から選手に提供される食事の参考として位置づけられます。

発表されたメニューは、高カロリー・高タンパク質の百四十二品目が出品され、中には神戸牛の「ステーキ」や丹波地方の特産品の黒豆を使った「黒豆ご飯」、デザートに「はばたん饅頭」

などが並べられました。

この発表会には、井戸敏三知事をはじめ県下のスポーツ選手、宿泊施設の関係者ら約百四十名が出席し、舌鼓を打ちました。

今後、南あわじ市で開催される相撲やビーチバレー競技の監督、選手の宿泊施設で活用を呼びかけるよう、実行委員会で検討していきます。



郷土色豊かなメニューの数々

