

食 季節の健康レシピ

高野豆腐の卵とじ(4人分)

(ヘルシークッキング、男の料理教室より)



【材料】

高野豆腐	2枚
絹さや	40g
にんじん	50g
あさり	150g
卵	2個
だし汁+あさりゆで汁	2カップ
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
薄口醤油	小さじ1

【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻し、軽く水気を絞る。1枚を6~8つに切る。
- ②絹さやはすじを取り、半分に切る。
- ③にんじんは5mm厚さのいちょうに切る。
- ④あさは殻をこすり合わせて洗い、ゆでる。殻から身をはずし、ゆで汁はだし汁と合わせておく。
- ⑤鍋にだし汁、あさりのゆで汁、調味料を入れて火にかけ、高野豆腐、にんじんを加える。再び煮立てば落とし蓋をして弱火にし、含め煮にする。
- ⑥絹さや、あさりのむき身を加え、卵を解きほぐして加え、軽く混ぜ合わせ、卵が半熟になれば火を止める。
(エネルギー 128kcal、塩分1.1g)



公園島あわじ まちを彩る花

ポタン(牡丹)

「ポタン寺」で知られる松帆西路の国清禅寺で、四月中旬から四月下旬にかけて、赤や白、ピンクのポタンが咲き誇ります。

同寺のポタンは、約二十年前、前住職で南画家の直原玉青さんが植えたのが始まり。今では毎年約六十種、四百株の大輪の花が咲き、開花時期にあわせて「ぼたんまつり」が開かれています。

お問い合わせは、商工観光課(☎37・3012)まで。

国体だより 第3号

はばたん通信

企画部国体推進室

はばたん、うずしおマラソン・ランナーを応援

二月二十七日、のじぎく兵庫国体啓発マスコット「はばたん」が第二十四回淡路島うずしおマラソン全国大会に参加しました。

三歳〜八十五歳と幅広い年齢層のランナー千九百名が参加し、最長のハーフコースでは鳴門のうずしおを眺望しながら走りました。

はばたんは、県民の公募により阪神大震災から力強く復興した兵庫県の姿をアピールし、感謝と感動の思いを国体の開催によって全国へ伝えたいとの思いで生まれました。その姿は不死鳥(フェニックス)をイメージし、名前には未来へ「はばたく」意味も込められています。

地元自治会や婦人会、消防団、商工会、交通安全協会等の協力の中、無事に大会が進行し、はばたんもその愛らしい姿で元気いっぱい応援しました。

準備体操も一緒にいっしょにさん



準備体操も一緒にいっしょにさん

絶景のマラソンコースをランナーがさわやかに駆け抜けました

