

# 食 季節の健康レシピ

## 新じゃがと新たまねぎのスパニッシュオムレツ(4人分)

～お弁当に向くヘルシーメニュー～



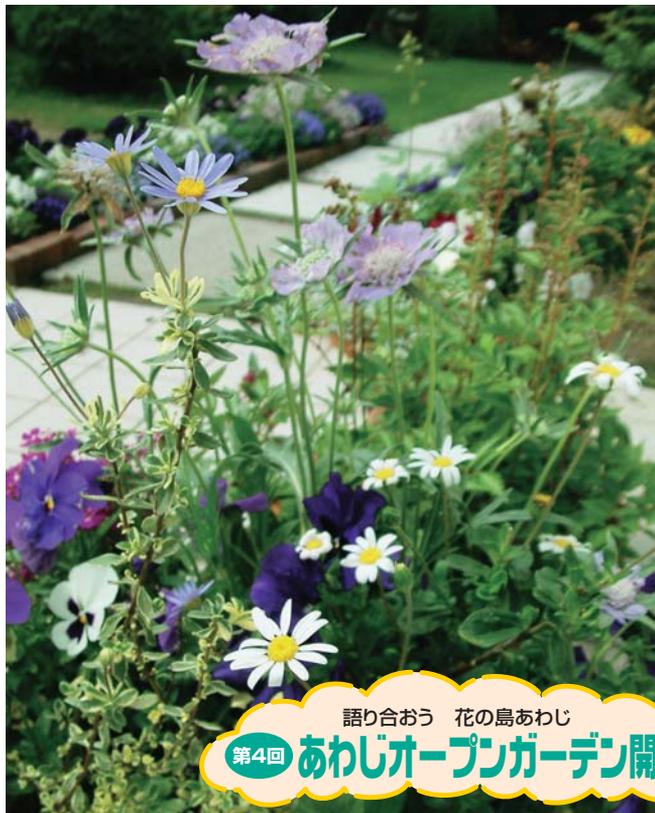
### 【材料】

新じゃが 60g  
ツナ 40g  
玉ねぎ 30g  
ピーマン 1/2個  
卵 2個

### 【作り方】

①新じゃがはよく洗い、せん切りにし、さっと湯通しをする。ツナはほぐし、玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る。  
②ボウルに卵をときほぐし、Aを加えて混ぜる。  
③卵焼き器を火にかけ、Bを入れ、バターが溶けたら玉ねぎを入れて軽くいため。ツナ、じゃがいも、ピーマンを加えていため。  
④②の卵を流し入れ、両面を焼き、全体が焼けたら取り出して冷まし、適当な大きさに切り分ける。  
(エネルギー 104kcal、塩分0.6g)

A 牛乳 大さじ1  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
ケチャップ 大さじ2/3  
B サラダ油 小さじ1  
バター 5g



## 語り合おう 花の島あわじ 第4回 あわじオープンガーデン開催

▲開放された緑いっぱいの庭園(昨年のオープンガーデン)

あわじオープンガーデンは、自宅の庭を一般に開放して花壇や鉢植えの花、緑を楽しんでもらおうと開催されており、今年で四年目を迎えます。今年度は、島内七十二軒のガーデンナーがこだわりの庭や個性的なおもてなしで魅力あふれる公園島淡路を紹介しながら、ガーデンナーと楽しく語り合ってみませんか。  
とき／5月14日(土)・15日(日)  
10時～16時 48軒(南あわじ市・洲本市・五色町)  
5月21日(土)・22日(日)  
10時～16時 24軒(淡路市)  
問い合わせ／同実行委員会事務局 賀集弘貴 ☎090・8984・7024

開催日	大会名
6月19日(日)	第8回兵庫県ビーチバレー高等学校選手権大会
6月26日(日)	兵庫県ビーチバレーボール選手権大会
7月24日(日)	第60回国民体育大会近畿ブロック大会

※会場:慶野松原ビーチバレーコート

突然ですが、皆さんはビーチバレーを見たことがありませんか? 来年、「のじぎく兵庫国体」の競技種目として、南あわじ市ではビーチバレーが行われます。  
ビーチバレーは、二チーム二人で、砂のコート上でプレーします。一九三〇年代にアメリカのサンタモニカで生まれ、一九九六年のアトランタオリンピックで正式種目として採択されました。競技人口も一九八九年には二十万人を超えるほどの人気スポーツとなり、南あわじ市でも、毎年多くの大会が行われています。  
今年、南あわじ市で行われる大会は左表のとおりです。



▼昨年行われた静岡国体のビーチバレー大会

ぜひ会場へ足を運んで、選手たちの活躍をご覧ください。  
「のじぎくパートナー」募集  
「のじぎく兵庫国体」と「のじぎく兵庫大会」(全国障害者スポーツ大会)では、大会運営に参加していただけるボランティアを募集しています。  
詳しくは、南あわじ市国体推進室(☎5033036)までお問い合わせください。各庁舎にもパンフレットを備え付けてありますのでご覧ください。

国体だより 第4号

# はばタン通信

企画部国体推進室