

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上県支部

〔問い合わせ〕
北福祉保健センター
0920(84)2313

青梗菜とひじきのかに玉風



作り方

干しひじきは水にもどしておく。グリーンピースはゆでる。青梗菜は1枚ずつはがし、茎は1cm幅の棒状に、葉はざく切りにする。かに風味かまぼこはほぐして、ねぎは斜め切りする。卵は割りほぐし、塩・こしょう各少々を混ぜる。

フライパンにごま油を熱し青梗菜の茎と、もどしたひじきを炒め、油がまわったら葉・かに風味かまぼこ・ねぎを炒め、卵液を流し入れる。箸で大きく混ぜながら、半熟状になったらふたをし、弱火で蒸し焼きにする。

皿をかぶせて裏返しに盛る。

鍋にAの調味料を熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、 にかける。

グリーンピースを上からちらす。



材料(4人分)

- 卵……………200g(4個)
- 青梗菜……………200g
- 干しひじき……………6g
- かに風味かまぼこ……………50g
- ねぎ……………30g
- 塩・こしょう……………少量
- ごま油……………大さじ1
- 中華だし……………100g
- 砂糖……………大さじ1
- 濃口しょう油……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- グリーンピース……………5g

青梗菜の栄養 青梗菜は今が旬で、霜にあたって葉がやわらかくなり、おいしさも増します。ビタミンAやビタミンCを豊富に含み、冬季のビタミン供給源として役立ちます。油や熱に強く、炒めたり茹でたりと色々な料理にあいます。

保存法 湿らせた新聞紙に包むか、ラップして冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。



1人分栄養価	エネルギー…143kcal	タンパク質…8.7g
	カルシウム…119mg	食塩相当量…1.3g

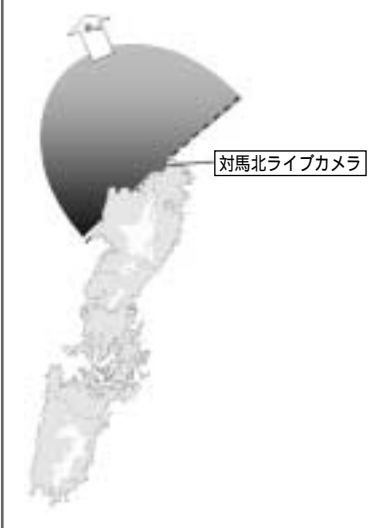


パソコン・携帯電話で、海上の様子が見られます。

ライブカメラ映像の提供開始

「海上の安全情報としての活用を」

対馬北ライブカメラの視野



対馬海上保安部のインターネットホームページと携帯サイトで、対馬北方海域(三島方面から千俵山方面)のライブカメラ映像を平成19年12月1日から提供しています。海上模様や船舶の通航状況等をパソコンや携帯電話から見る事が出来ます。アクセス先は次のとおりです。

- ホームページ <http://www.kaiho.mlit.go.jp/07kanku/tsushima/>
- (MICSページ) <http://www6.kaiho.mlit.go.jp/tsushima/>
- 携帯サイト <http://www6.kaiho.mlit.go.jp/tsushima/m/>

なお、第七管区海上保安本部では、沿岸情報提供システム(MICS)を使用して、インターネットやテレホンサービス等で灯台で観測した気象状況や航行警報などを提供しております。

【問い合わせ】 対馬海上保安部 交通課 0920(52)0643