

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

〔問い合わせ〕
北福祉保健センター
0920(84)2313

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。食生活指針より

魚の照り焼き



材 料	(1人分)	(4人分)
魚の切り身	1切れ(80g)	4切れ
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
酒	A	各大きじ1/4
濃い口しょうゆ		
砂糖		
みりん		
青じそ	1枚	4枚
大根おろし	60g	240g
ミニトマト	2~3個	8個

一人分栄養価

エネルギー……259kcal
たんぱく質……18.0g
脂 質……15.2g
カルシウム……24mg
塩 分……0.7g

作 り 方

魚の切り身は表面をペーパータオルで軽くふいておく。
フライパンに油を熱し、魚の両面を焼き色がつくまで焼き、弱火にして混ぜ合わせたAの調味料を加え、手早くからめる。
を皿に盛り、青じそと大根おろしを添え、ミニトマトを飾る。

しそ(紫蘇)について ~夏が旬の野菜~

独特の香りに、食欲の増進効果があるため、青じそは主に薬味として用いられますが、防腐作用もあります。刺身のつまとしてしそが用いられるのは、生魚の臭いを消したり、中毒を防ぐためです。

対馬ちんぐ音楽祭2008開催

日時・場所 8月23日(土) 対馬グリーンパーク芝生広場
午後3時40分開場 午後4時開演

出演者 日本：小室等with谷川賢作andさがゆき、八反安未果、
スペシャルゲスト 財津和夫

韓国：イムジフン、Ibad(イパディ)

チケット 前売り2,000円、当日3,000円

交流会 コンサート終了後に別会場で開催します。

チケットは1,500円です。(当日会場販売先着200名)

つしま魅力体験

8月24日(日) 午前10時から午後2時

【参加料金】前日音楽祭チケットの半券+2,000円で昼食付き

【体験内容】浅茅湾クルーズコース、バス観光コース、定置網漁業コース

【集合場所・時間】グリーンピアつしま 午前9時30分

予約制のため事前予約が必要です。詳しいことは事務局まで。

問い合わせ・予約先

対馬ちんぐ音楽祭実行委員会事務局
(対馬市役所美津島地域活性化センター地域支援課内)

0920(54)2271(内線234)

助0920(54)2095

Webサイト <http://www.chingu.jp/>

