

♪食推おすすめレシピ♪



鮭竜田の甘酢ソースがけ

【1人分の栄養素量】

エネルギー 193kcal、たんぱく質 18.5g、
脂質 8.3g、カルシウム 18mg、食塩相当量 1.0g

香ばしく焼いた鮭にパプリカやきゅうりの甘酢ソースをかけた彩りのよい1品です。しょうがの風味や酢の酸味が効いて食欲が落ちやすい夏場でも食べやすく、簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

生鮭	……………4切れ	水	……………80ml
しょうゆ	………大さじ1/2	酢	……………大さじ1
片栗粉	……………大さじ2	A しょうゆ	……………大さじ1
油	……………適量	みりん	……………大さじ1
たまねぎ	……………30g	おろししょうが	………小さじ1/3
パプリカ(赤)	……………30g	片栗粉	……………大さじ1/2
きゅうり	……………30g	B 水	……………大さじ1
ごま油	……………小さじ1		

【作り方】

- 1 たまねぎ、パプリカ、きゅうりは5mm角に切る。
- 2 生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分おいたら、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油をしき、裏返しながら焼く。
- 3 フライパンにごま油を熱し中火にかけ、たまねぎ、パプリカを入れてたまねぎが透明になるまで炒める。
- 4 3にAを加えてひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、きゅうりを加える。
- 5 器に2の鮭竜田を盛り、4をかける。

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820 (73) 5504

8月22日から開催予定のサタデーフラ2020。ハワイ州カウアイ島と姉妹島であり「瀬戸内のハワイ」と呼ばれる周防大島に、約80グループのフラダンサーの皆さんが集結します。



今年は2会場でナイトステージを開催

夏休み期間の毎週土曜日に開催される「サタフラ」ことサタデーフラ。今年は、グリーンステイナガウラとサンシャインサザンセットの趣きが異なる2会場で、眩い星空と美しい天然芝をステージに素敵フラをご披露いただきます。

9月26日まで開催!

新型コロナウイルスの影響を考慮し、約1カ月遅れでの開幕となる今年は、9月26日まで開催

します。瀬戸内のハワイの終わらない夏をサタフラとともにご満喫ください。

(雨天中止:開催2日前には中止の判断をします)
※新型コロナウイルス感染対策として、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの影響によっては、やむを得ず中止する場合があります。

周防大島観光協会 ☎ 0820 (72) 2134

周防大島町ホームページ
https://www.town.suo-oshima.lg.jp
Eメール
seisakukikakaku@town.suo-oshima.lg.jp

発行◆山口県周防大島町
編集◆政策企画課(周防大島町大字小松126-2)
☎ 0820 (74) 1007
印刷◆中村印刷(株) ※広報すおう大島は再生紙を使用しています。