



【まち再発見 35】

江汐公園あじさい園

梅雨のころ、雨にぬれて大輪の花首を傾けながら、色鮮やかに咲くあじさいを見ると、なにか心が和みます。あじさいは、日本の山野に自生している額紫陽花から生まれたものといわれています。最近では改良されて種類も増え、江汐公園あじさい園では、34種4,000株が植栽されています。このあじさい園は、平成6年4月に皇太子さまご成婚の記念に造られました。6月中旬から下旬にかけて見ごろを迎え、6月20日(日)には、「あじさいまつり」が開催されます。みなさんも初夏の江汐公園を散策してみませんか。

今月のおすすめ料理

「ぬた」

～特産品の「おのだねぎ三昧」を使って郷土料理を～



材料(4人分)

ねぎ	280g	だし汁	40cc
あさり(むき身)	120g	A 砂糖	20g
みそ	40g	みりん	大さじ2
		酢	大さじ2

【1人分栄養価】

エネルギー 94kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 4.6g / 塩分 0.5g

- 作り方
- ①みそをすり鉢ですりつぶしておき、Aを合わせて練りみそをつくる。
 - ②①に酢を加えて混ぜる。
 - ③ねぎは熱湯でさっとゆでて、3cmの長さに切る。
 - ④あさりはゆでて身を取り出し冷ましておく。
 - ⑤③、④を②で和えて、器に盛る。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという目安を、コマのイラストで示したものです。それぞれの食品グループ量の単位は「つ(SV)」で表します。今回の料理は「副菜1つ」に該当します。



食事バランスガイド