



すこやかに  
とばっこげんきっ!

おみらむい 絵

vol.198

5月に入り、夏に向けて徐々に気温が高くなってきました。天気のいい日に散歩するとツバメやヒバリが元気よく飛び交っている姿を見ることができるとはいいですね。



山下 詩結 ちゃん

令和4年2月7日生まれ(答志町)  
とにかく食べることが大好き!  
大きく大きく育ててね♡

KIDS PHOTOGRAPH  
やんちゃっこ  
あまえっこ

満1歳になる元気なお子さんの写真(デジタル画像可)に25文字以内のコメントを添えて、広報情報係へお送りください。メールでも受け付けています。

☒ koho@city.toba.lg.jp



木下 昊珀 くん

令和4年2月14日生まれ(菅島町)  
生まれてきてくれてありがとう♡



宇田川 知沙 ちゃん

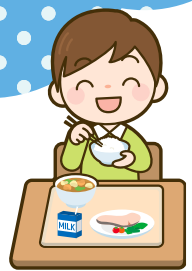
令和4年3月1日生まれ(安楽島町)  
毎日楽しくたくさん食べて  
大きくなあれ!

魚を食べよう

Vol.13

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課健康係 ☎ 251146



おさかな体験記 第1回 しらすごはんを作ってみた

令和5年度のコラム・魚を食べようは「おさかな体験記」として、調理体験や行事への参加など、魚に関する体験記を掲載していきます。第1回は、春や秋が旬のしらすを使って「しらすごはん」を作った様子を紹介します。

- 材料** (4人分)
- 米: 2合
  - 水: 450ml
  - しらす: 60g
  - カットわかめ: 3g
  - 酒: 大さじ2
  - 塩: 小さじ1/6
  - ごま: 大さじ2

- 作ってみた**
- 炊飯釜に洗った米と分量の水を入れ、浸けておく。
  - カットわかめは戻す。水気をしぼり、細かく切る。
  - ①に酒、塩、しらす、わかめを入れて炊く。
  - ごはんを炊いている間にごまをいれる。
  - ごはんが炊けたらごまを加えて全体を混ぜる。



**食べてみた** シンプルな塩味でしらすとわかめの味わいや香りがしっかり味わえます。しらすのおいしさを改めて実感しました。他の料理も作ってみたいくなり、今度はかき揚げに挑戦しようと思います。