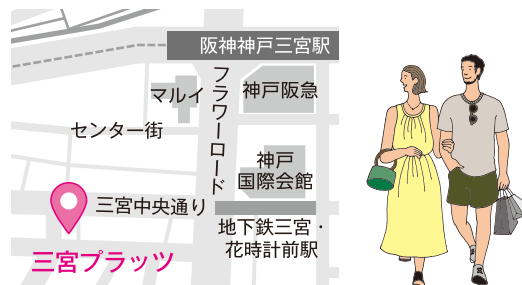


今月の連載

未来の姿を発信 第19回

都心三宮NEWS

より新しく、より快適に。未来へ向け変わりゆく都心・三宮の再整備情報をお届け!



三宮プラッツがリニューアル!

半地下になっている屋外広場「三宮プラッツ」。より賑わいや憩いを生み出すスポットとして新しくなりました。昼間はカフェ、夜はバル、週末は音楽イベントなど、楽しいイベントが毎日行われている広場を目指します。

ここに注目!

屋根

思わず目を引くミラールーフ。広場の活動を映し出して、賑わいを地上に伝えます。

ベンチ

地上と地下を結ぶ階段の一部をベンチ化。ほっと一息つける場所ができました。

ライトアップ

夜は照明がミラールーフに反射。万華鏡の中のような幻想的な空間を演出します。

日中はジャズミュージックが流れ、居心地の良い雰囲気になっています。密にならないよう注意して、憩いの時間をお過ごしください。毎週水曜11~14時はお弁当を販売していますので、ぜひお立ち寄りください。

道路計画課 芳永 有梨



詳細は 三宮プラッツ リニューアル | 検索

[問] 道路計画課 (☎ 595-6413 ☎ 595-6409)

栄養満点! 知恵満載! 第8回

おうちで食べたい 給食レシピ

健康な体をつくるノウハウが詰まった学校給食を家庭用にアレンジして紹介!



今月の学校給食レシピ

元気もりもりいため



みそとしょうゆを使い味付けをした、ご飯によく合うおかずです。暑い日にも食べやすく、野菜をしっかり取ることができるので、名前の通り「元気もりもり」になれる一品です。

住吉小学校 栄養教諭 横山 綾華



材料 (4人前)

- 豚肉薄切り 120g
酒 小さじ1
鶏レバー 30g
白すりごま 小さじ2
にんじん 1/4本
ごま油 小さじ1/2
にら 1/5束
水溶き片栗粉 小さじ1
キャベツ 1/6個
[A] 合わせみそ 小さじ1
濃い口しょうゆ 小さじ1/3
塩 少々

作り方

- 1 豚肉・レバー・にんじん・キャベツ・にらを食べやすい大きさに切る。
2 レバーは血の塊を水で流し、沸騰したお湯で火を通す。
3 適量の油で豚肉を炒め、酒を入れる。にんじん・キャベツを加え炒め、しんなりしたら、レバー・にら・[A]を加える。
4 ごま・ごま油・水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら出来上がり。

◆栄養の力で体カアップ

暑い日が続くと体力が低下しやすくなります。豚肉・レバー・にらの組み合わせは、エネルギーの代謝と疲労回復にとってもよい組み合わせです。食事でスタミナをつけて、夏を元気に過ごしましょう。

その他の学校給食レシピは

クックパッド 神戸市学校給食 | 検索

発売中のレシピ本「神戸の給食レシピ」でもご覧いただけます

[問] 市事業・イベント案内センター (☎ 333-3372 ☎ 333-3314)

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です
下肢静脈瘤/痔/そけいヘルニア/巻き爪
静脈瘤の検査
無料
神戸日帰り手術クリニック
078-230-1122

新型コロナウイルスの感染とその影響が一刻も早く鎮静化致します様祈り申し上げます
鶴越 舞子 西神 追谷 神戸市立墓園常時募集申込相談会
渡辺石材工業株式会社
0120-411-459