

RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

遠州夢咲牛と野菜サラダ

一般の部 優秀賞レシピ
考案者 栗林 駿太 さん

2/30作品



コンテストテーマ ▶ 朝食(令和3年度) 野菜(令和4年度) 減塩(令和5年度)



使用している特産品：トマト、落花生、夢咲牛

材料（2人分）

遠州夢咲牛(薄切りロース)	トマト……………1～2個
……………50g	落花生……………3～4個
レタス……………3～4枚	油……………大さじ1
キュウリ……………1/2本	ごまドレッシング…適量

落花生の香りが食欲をそそる！
お肉との食感の違いも良いアクセントに♪
お肉と野菜で朝から元気！

作り方

- 1 レタスはちぎり、キュウリはスライス、トマトは盛りつけ用にカットしておく。
- 2 落花生はゆでて細かく切る。
- 3 フライパンに油をひき夢咲牛を炒める。
- 4 お皿にレタスを敷き、肉を盛り付ける。
- 5 4の周りにキュウリとトマトを盛り付けて、ドレッシングをかけたら完成。

照 会 健康づくり課 ☎0537-11123

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーの

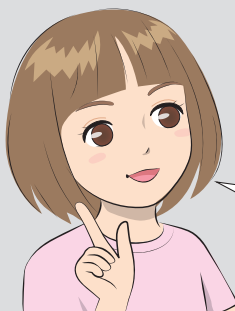
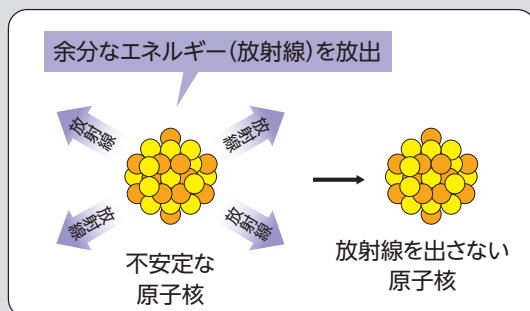


放射線ってナニ？



すべての物質は、原子からできていて、原子は「原子核」と「電子」からなります。原子核には余分なエネルギーを持っているものがあり、エネルギーを出して安定的なものになります。その時のエネルギーが放射線です。

放射線には2つのタイプがあり、1つは「粒子線」で、アルファ線、ベータ線、中性子線などが含まれます。もう1つは「電磁波」で、エックス線やガンマ線です。電波や可視光線も電磁波ですが、エネルギーが低いため、放射線として扱われません。



御前崎市のウェブサイトでは放射線のことをマンガ動画で紹介しているのでぜひスマホで見てくださいね！



照 会 エネルギー政策課 ☎0537-11134