

特産品を使った
健康でおいしい食事とろう!

RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

カツオの夏野菜春巻き

一般の部 最優秀賞レシピ
考案者 松永 裕見子 さん

3/30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：カツオ、トマト

材料 (2人分)

カツオ……………100g	しょうゆ・みりん…各適量
ミニトマト……………4個	オリーブ油……………大さじ4
オクラ……………3本	にんにくパウダー……………適量
ピザ用チーズ……………80g	水溶き片栗粉……………適量
春巻きの皮……………4枚	

たんぱく質、ビタミン、
食物繊維、カルシウムがとれる
夏バテ防止に最適な1品!

作り方

- 1 カツオは細切りにし、しょうゆ・みりんに10分程度漬け込む。
- 2 ミニトマトはへたを取り縦4等分に切る。
- 3 オクラはへたを取り、塩をまぶしてこすり産毛をとってから4等分にする。
- 4 春巻きの皮にオクラとトマト、水気をきったカツオとチーズをのせてお好みでにんにくパウダーをかけて巻き、水溶き小麦粉でしっかり留める。
- 5 フライパンにオリーブ油をひき、中火できつね色になるまで焼いたら盛り付けて完成♪

照会 健康づくり課 ☎0537^⑤1123

Atomic

暮らしと原子力

なっとく! 原子力とエネルギーの



放射線ってどのように活用されているの? ~医療分野~



放射線には、物質を通り抜けるチカラや細胞を死滅させるチカラがあります。これらを活かして、胸や胃のエックス線撮影、CT スキャン検査など、病気の発見や、がん治療などに活用されています。また、医療器具の滅菌にも使われています。

エックス線撮影	CT スキャン検査	放射線治療	医療器具の滅菌
<p>放射線の透過性を利用し、骨や筋肉、臓器など体の内部の様子をフィルムに焼き付けて診断します。</p>	<p>放射線の発生装置と検出装置を回転させながら体の内部をスキャンし、立体画像を作成して診断します。</p>	<p>放射線を照射したり、放射線を出すカプセルを体に埋め込んだりすることで、がん細胞を死滅させます。</p>	<p>放射線を照射することにより、医療器具を滅菌します。密封された状態で、温度変化なく滅菌ができます。</p>



▲放射線学習電子マンガ
「七海もスッキリ!放射線のギモン!」

照会 エネルギー政策課 ☎0537^⑤1134