



ららぽーと愛知東郷に飾る東郷町の写真を大募集

「ららぽーと愛知東郷」の館内で、自然豊かな東郷を感じられる、東郷の魅力が伝わる写真を大募集します、

たくさんのご応募、お待ちしております。



応募資格

なし（プロ・アマ・住所問わずどなたでも参加できます。）

応募作品

東郷町で撮影された写真（過去の写真でも可）

被写体

東郷町の特性を感じる風景写真
（空、川、木、畑、森、花、草など）

締切日

令和2年5月6日（水）午後5時まで

応募方法

応募フォームに投稿 [Hhttps://lalaport-aichitogo.com/](https://lalaport-aichitogo.com/)

その他

詳細は上記アドレス又はQRコードをご覧ください。



©問い合わせ セントラル開発課 ☎0561・56・0748

栄養士が教えるおすすめ

旬のレシピ

ホタルイカの梅マリネ



作り方

- 1 ホタルイカは目、軟骨を取る。
- 2 春キャベツは千切りにし、塩を振りかけてなじませる。5～10分程度置き、しっかりと水を絞る。
- 3 かいわれ大根は根元を切り落とし、3～4cmの長さ切る。ミニトマトはくし形に切る。
- 4 ボウルに梅干しを入れ、つぶして滑らかにする。Aを加えて良く混ぜる。
- 5 4 にホタルイカ、春キャベツ、かいわれ大根、ミニトマトを加えて混ぜ合わせて出来上がり。



1人分あたり
72
kcal

材料(4人分)

ホタルイカ (ゆでたもの)	120g	A	オリーブ油	小さじ2
春キャベツ	60g		米酢	大さじ1
塩	ひとつまみ		砂糖	小さじ2
かいわれ大根	20g		こしょう	少々
ミニトマト	6個			
梅干し(果肉)	1個分(約15g)			

POINT!

ホタルイカはビタミンAやビタミンDのほか、鉄分や亜鉛などのミネラルを豊富に含む食材です。野菜と一緒に梅の風味でさっぱりといただきます。ホタルイカの目と軟骨は取り除くことで、口当たりが良くなりますよ。