



元気応援宣言！！

23

町食生活改善推進協議会だより

【カンタン！じゃがいもスイーツ】

じゃがいものスフレケーキ



《材料（16cm 丸型 1 個分）》

じゃがいも（男爵） 3個（400g）
卵黄 2個 卵白 2個
砂糖 70g シナモンパウダー 少々

《作り方》

- ①じゃがいもは茹でて粉ふき芋にし、裏ごしして卵黄をあわせる。
- ②卵白に少しずつ砂糖を加えながら固いメレンゲを作る。
- ③①に②の 1/3 量を入れて泡立て器でしっかり混ぜ、残りは2回に分けてゴムヘラでさっくりと混ぜる。シナモンもあわせ、型に流して 180℃のオーブンで 35～40 分焼く。

油脂類を使わず、甘さも控えめ。カロリーをおさえたじゃがいものケーキです。フライパンで焼いて、パンケーキにもできますよ。



《1人分（1/8）切》エネルギー（91cal）、タンパク質（2.3g）、脂質（1.3g）、カルシウム（8mg）、食塩（0.1g）

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話 72・0271）

お客様からお手紙が来ました。
「北に向かうオシドリの旅立ちに、期待と願い、寂しさの胸中をお察しします。実は1月にかん告知を受け、2月に手術。現在は抗がん剤治療中で、しばらく闘病に専念します。ホームページ（オシドリの住む町へ）を見ながら、目に焼き付けたオシドリの姿を励みながら、目に焼き付けたオシドリの姿を励みながら、再び根雨を訪れる日を希望に頑張ります」と、桜色の便せんにしたためてありました。再会できる日をオシドリ仲間と待ちます。

1通の手紙

オシドリ
にゅす

VOL.196



飛べ！大空へ

【撮影者】末岡一登さん（広島市）

野焼きは禁止されています。

ダイオキシン発生を防止するため野焼きは禁止されています。「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」第16条の改正により、一定の場合を除いて野焼きが禁止されています。

▼野焼きをしてもいい場合

- ①国、地方公共機関が、施設管理のために行う河川敷、道路の草焼き
- ②災害時の応急対策、復旧のために必要な焼却
- ③とんど焼きなどの地域行事における廃材などの軽微な焼却
- ④農業、林業を営むうえで、やむを得ない焼き畑、下枝の焼却など

▼野焼きしてはいけない物

- ①プラスチックやビニール系廃材
- ②タイヤ
- ③家庭から出る燃えるごみなど



※いくら軽微な焼却でも、違反者には3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金などが科せられる罰則があります。