

彩り鮮やか、お腹も満腹！

おろしニンジンと ウインナーのチーズライス



元気応援宣言！！

47

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①ニンジンはすりおろし、ウインナーは2cmくらいに切る。
- ②米はといで炊飯器に入れ、おろしたニンジンも入れて、普通に炊飯する場合と同じように水分を調整する。
- ③②の中に【A】のコンソメとコショウを入れて混ぜ、ウインナーを上を広げてのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったら10分蒸らし、チーズを加えてふたをして2～3分置き、チーズが溶けたら全体をざっくりと混ぜ合わせる。

とろけるチーズとニンジンの甘さが
相性抜群の一品ですね♪



《材料（4人分）》

米	2合	：	ウインナー	5本	：	【A】	
ニンジン	60g	：	ピザ用チーズ	80g	：	顆粒コンソメ	小さじ1
						コショウ	少々

《1人分》エネルギー（400kcal）、タンパク質（11.6g）、脂質（11g）、カルシウム（136mg）、食塩（1.2g）

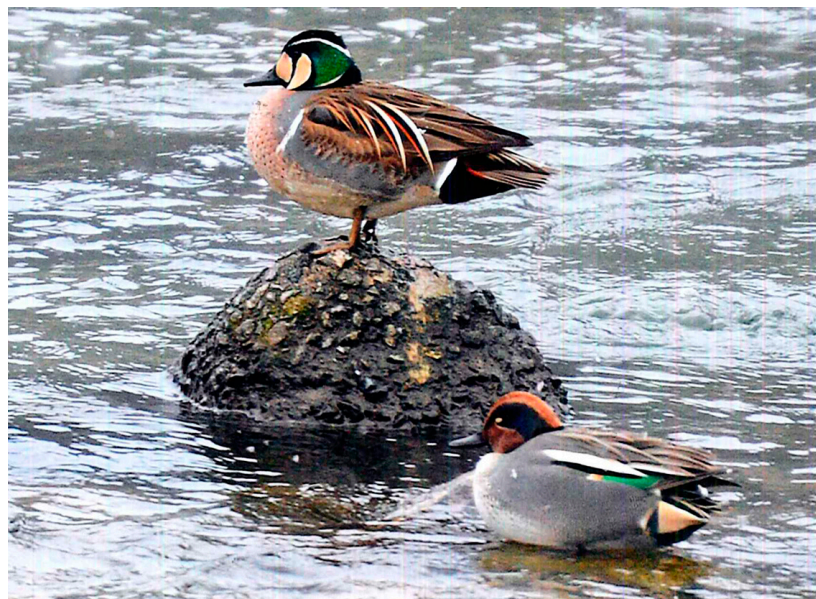
先月に引き続き、日南町の矢田貝昭さんの記事「オシドリを見に行こう」を紹介いたします。「こんなに近くで見られる所は全国でもあまり無いように、来訪者の記録には、東京、九州など遠方からの見学者も多く書いてあります。隣町に住んでいながら、話を聞いたり、のぼり旗を見たことはあるけど、鳥に特別興味がないので見たことがないという私も風間に

行ってみました。その時には遠くにいるのを望遠鏡でのぞいて見るオシドリで、特別感動もなかったです。ボランティアさんの『朝早くに来てみなさい。多いですよ』の言葉に誘われ、日曜の朝早く出かけて、前述の通りの状況に出会い感動しました。オシドリの美しさに魅せられ、以後、日曜日の朝の日課にしようと思えました」

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）

オシドリにゆ〜す VOL.223 ～となりの町から②～



かわいいでしょ。トモエガモ、コガモ。

【撮影者】末岡一登さん（広島市）