

冬の元気に!お酢でサラサラ健康レシピ



元気応援宣言!!

66

# 切り干し大根とニンジンの酢の物

町食生活改善推進協議会だより



### 《作り方》

- ①切り干し大根は水でもどして、さっとゆでる。ニンジン、カイワレ大根は細めの千切り、カイワレ大根は半分の長さに切る。
- ②調味料とだし汁を合わせ、野菜と混ぜ合わせる。

### <健康食品・切り干し大根>

- ★カルシウムは、生の大根の約23倍
  - ★カリウムは約14倍 ★食物繊維は約16倍
  - ★ビタミンB1・B2は約10倍
- 大根を干すことで、甘味やうま味の成分が増し、水分量が減ることによって凝縮され、低カロリーで食物繊維たっぷりの健康食品になるんですよ♪

### 《材料 (4人分)》

切り干し大根	15g	酢	大さじ1	だし汁	大さじ1
ニンジン	1/2本	しょうゆ	大さじ1		
カイワレ大根	1/2パック	砂糖	大さじ1		

一月末は大寒波で凍てつきましたね。関係者の皆さまには、雪かきやエサ運び、大変お世話になりました。

駐車場のトイレが凍らないようにと出かけた真夜中十二時のこと。久留米ナンバーの車が入ってきました。運転手の方は「雪景色とオシドリを撮りたくて九州から来ました。天気予報を毎日見えています。今夜はここで車中泊です」と。オシドリはきつといい姿を見

せたことでしょうか。

東京から来られたお客様は「朝日新聞の天声人語に日野町のオシドリが載っていました。飛行機で来たらしいものですね。雪とオシドリは絵になります。あなた方はこの風景を毎日見ているの。うらやましい」と言われました。

雪とオシドリ。これは絵になる風景。大自然からの贈り物。オシドリは日野町の大切な宝物になりました。

森田 (電話72・0271)

## オシドリにゆ〜す VOL.242 〜絵になる〜



お隣の奥さん、今度デートしない? エエッ。

【撮影者】藤井昭彦さん(山口県周南市)