



豚肉のチンジャオロース

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①ピーマンのタネを取り除き、細切りにする。タケノコも細切りにする。
- ②豚ロースを細切りにし、ボールに入れて、Aを加えて混ぜ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を加えてほぐしながら炒める。
- ④豚ロースに火が通ったら、①を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤Bを加えて、全体に味がなじんだら、火からおろして器に盛る。

豚ロースのほかに、豚バラやこま切れ肉など、好きな部位を使ってもOK!

《材料 (2人分)》

豚ロース (薄切り) 200g
ピーマン 4個
タケノコの水煮 100g
ごま油 適量

【A】

塩 ひとつまみ
黒コショウ ひとつまみ
すりおろしニンニク 小さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1

【B】

オイスターソース 大さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1

今年も700件を超えるエサ提供者様のおかげで、シーズン乗り切ることができました。いろいろな場面がかかわって下さった皆さまに心からお礼を申し上げます。

先月、東京から5人のオシドリ天使が3泊4日で日野町にやってきました。5人が通う杉並第一小学校でドングリを集め、代表でオシドリに会いに来た子どもたち。期間中、早起きして通算6回もオシドリを観察しました。お世話下さった佐々木先生ご兄弟をはじめ、地元の皆さんのやさしさを動かされた様子でした。

最終日の根雨駅で「帰りたい。また来たい」と涙声の子どもたち。そこには、もらい泣きする大人の姿がありました。

今シーズンも、オシドリ仲間はずりきれないほどの出会いを重ね、ボランティア冥利に尽きました。

森田 (電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.244

～ ボランティア冥利 ～



みんなめでな。また会おうじゃ。

【撮影者】秋田さん (広島県福山市)