

いつものに飽きたら…
うま味とコクマシマシ。アレンジレシピ♪

みるくそうめん



元気応援宣言！！

69

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ① Aを混ぜ、牛乳、めんつゆを加えて、つけづゆをつくる。
- ② 乾燥ワカメは水に戻す。キュウリ、ミョウガはせん切り、ネギは小さく刻む。トマトはくし型に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かしてワカメをくぐらせ、冷水にとる。あとの湯に酒と塩を加え、豚肉をさっとゆでざるにあげる。
- ④ 別の鍋でそうめんをゆで、冷水でもみ洗いする。
- ⑤ 器に②～④を盛り付け、別の器に①を入れて添える。

《材料（4人分）》

牛乳	300ml
めんつゆ（3倍濃縮）	100ml
そうめん	300g
豚肉	300g

乾燥ワカメ	10g
キュウリ	1本
トマト	1個
刻みネギ、ミョウガ	適量
塩、酒	適量

【A】	白すりごま	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ1.5
	おろしわさび	少々

《1人分》エネルギー（670kcal）、タンパク質（28.0g）、脂質（30.5g）、カルシウム（332mg）、食塩相当量（3.8g）

【連絡先】オシドリグループ事務局
NHKのテレビ番組「ダーウィ
ンが来た！」の関係者から、「足
輪のついたオシドリを見たこと
がありませんか」という問い合わ
せがありました。昨年の春、足輪
をつけた百羽のオシドリが北海
道から放鳥されたそうです。

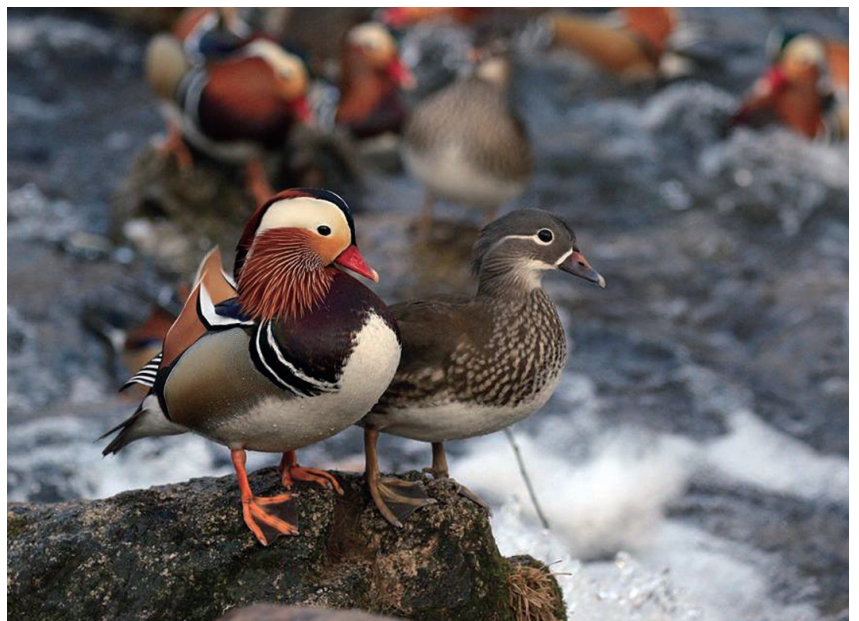
「オシドリはとても敏感な
ので、日野川でそのようなことは
ほしくない」とお断りさせていただ
きました。その後、その話が北海
道へ飛んで行ったようです。

足輪をつけたオシドリを日野川
で見たことはありませんが、今後
は気を付けて観察したいです。野
生のオシドリは、未知な部分
がたくさんあります。だから魅力
がたっぷり。いとおしいのです。

森田（電話72・0271）

オシドリにゆ〜す VOL.245

～ 足輪がついていませんか～



「新天地で一番に何食べたい？」「カエルがいいな」

【撮影者】中村吉一さん（高知県高知市）