

簡単に作れて、栄養満点!

# インゲンとひじきのサラダ



元気応援宣言!!

71

町食生活改善推進協議会だより



### 《作り方》

- ①インゲンはゆでて3cmくらいに切る。ひじきは水に戻してゆでる。
- ②マヨネーズ、ツナ、①の材料を混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。

### ＜インゲン×ひじきの最強コラボ＞

★インゲンは今がまさに旬! ビタミンB群など疲労回復に効果のある栄養素が豊富なので、夏バテ予防に最適ですね!

★ひじきにはカルシウムや鉄といった不足しがちなミネラル類が多く含まれています。食物繊維も豊富なので、日ごろ不足しがちな栄養素を摂るには最適です♪

### 《材料 (4人分)》

インゲン	40本	----		
ひじき (乾燥)	7g	----	マヨネーズ	大さじ2
ツナ水煮缶	80g	----	塩コショウ	少々

※インゲンの代わりに、ゆでたピーマン、ニンジン、オクラ、塩もみしたキュウリなどでも美味しくいただけます。

《1人分》エネルギー (71kcal)、タンパク質 (4.4g)、脂質 (4.7g)、カルシウム (54 mg)、食塩相当量 (0.6g)

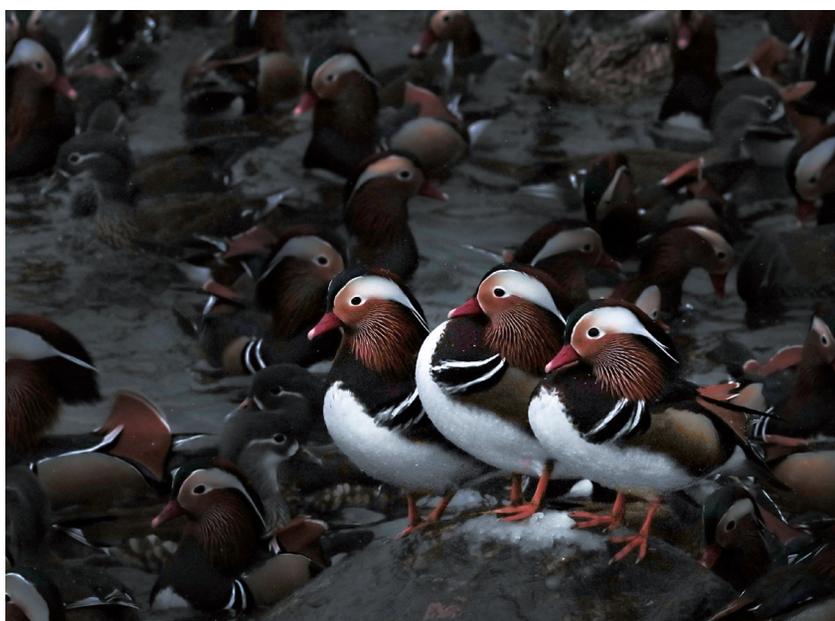
【連絡先】オシドリグループ事務局

日本野鳥保護の会鳥取県支部から「オシドリ調査」の依頼がありました。毎年、7月と10月に各1回、日野川のオシドリを数えて報告しています。この調査は県内10カ所で行われている年中行事の一つです。

また、環境省では、毎年1月15日前後に「全国一斉ガン・カモ類調査」を行っています。日本国内におけるガン・カモ類の冬期における生息状況把握が目的です。昭

## オシドリにゆ〜す VOL.247

### ～ オシドリ調査～



半端ない、この美しさ。

【撮影者】上本静樹さん (広島市)

和45年から各都道府県の協力を得て実施されています。

今年実施された調査では、全国9千カ所、ボランティア総勢4千人がかかわったそうです。その記録によると、オシドリは2万6千羽。県内では1200羽とありました。

「人も鳥も、地球の友だち」という合言葉の下、継続的に地道な活動が続けられています。

森田 (電話72・0271)