

# 千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



しいたん  
ツーショット♪

## 変わり五目豆



### 《作り方》

- ① 高野豆腐を水でもどし、絞る。  
大豆以外の材料をすべて1.5センチ角くらいに切る。  
(火が通りにくい材料は小さめに切る)
- ② (A) 高野豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げる。  
サツマイモは素揚げする。
- ③ 鍋に油を熱し、大豆と②以外の材料をさっと炒める。
- ④ (B) を加え、汁気が少なくなるまで炒め煮する。
- ⑤ 油で揚げたサツマイモと、高野豆腐を混ぜ合わせる。

【ニンジン、コンニャク、シイタケ、ピーマン各30g 使用した場合】

エネルギー(171Kcal)、たんぱく質(8.2g)、脂質(9.1g)、カルシウム(89mg)、食塩相当量(1.8g)

## カンタン! 時短! おすすめレシピ

### 《材料》(2人分)

- 水煮大豆 75g
- (A) 高野豆腐 1/2枚(8g)
- 片栗粉 適量
- サツマイモ 50g
- 野菜・キノコ あわせて  
コンニャクなどお好みで 120g
- サラダ油 小さじ 1/2
- (B) しょうゆ 大さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1
- みりん 小さじ 1/2
- 水 40ml



## オシドリにゆ〜す VOL.311 ～花いっぱい～



前へ、前へ、ファイト!

【撮影者】坪倉真英さん(米子市)

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田(電話72・0271)

新聞やテレビで報道されると効果てき面。次の日にお客様がオシドリ観察に来られます。そのお客様の目に止まるのが、駐車場や通路にあるお花です。

10年以上前からセルプひの様は、ピオラの植わったプランターを駐車場にそっと置いてくださいます。

根雨5区の佐々木さんは昨年、花やバラを育てておられます。見事なバラ園で見入ってしまいます。

今秋、根雨5区老人会様が鉄橋下の花壇にお花を植

えてくださいました。かわいい葉牡丹やパンジーがお花のある風景はいいですね。

振り返ってみますに、観察小屋への通路脇には、いつもお花がありました。天野さんの畑の水仙やドーム菊は見事でした。毎年、お正月用の葉牡丹を栽培してくださいました。日野町のオシドリ観察は、皆様の善意に支えられて今日に至っています。