



## パンの耳エコクッキング

1人分

▶エネルギー 208kcal ▶タンパク質 6.1g ▶脂質 9.7g ▶カルシウム 84mg ▶塩分 0.5g

### 【材料】4人分

パンの耳 (100g)、牛乳 (1カップ)、砂糖 (30g)、卵 (1個)  
パセリ (みじん切り大きじ2~3)、シナモン (少量)  
バター (25g)、ゆずの砂糖漬け (適量)

### 【作り方】

- ①牛乳、砂糖、卵、シナモン、みじん切りしたパセリを加え、よく混ぜた中に、パンの耳を細かくちぎったものを入れて混ぜ、しばらく置いてふっくらと柔らかく戻すようにする。
- ②フライパンにバターを溶かし①を1.5~2センチ厚さに平らに入れて、弱火で両面を焼く。
- ③食べやすく切って、ゆずの砂糖漬けなどをつける。

ただ今800羽

**オシドリ**  
たゆまず

VOL. 83



「今年もよろしくね」

撮影 矢田貝 昭さん (日南町)

「自然のルールに従って遠い遠い国から全力でやって来るオシドリさんに本当にご苦労さんでした」と言っておあげたいです。島根県佐田町の渡部君代さんからお手紙が届きました。

ただ今オシドリ800羽

元気にいい姿を見せています。オシドリをこんなに身近かで見られる場所は、そうありません。日本一です。

【連絡先】 オシドリグループ事務局

森田 (電話72 0271)

オシドリグループHPアドレス

<http://ww5.enjoy.ne.jp/~oshidori/>



12月31日現在

**わたしのまち**

(前月比)

人口 4,377人 (-5)  
男性 2,063人 (±0)  
女性 2,314人 (-5)  
世帯 1,560戸 (-1)

届出 12月11日~1月10日 敬称略

赤ちゃん誕生

おめでとございませす

(出生児) (保護者) (性別) (住所)

12月 松本 優太 良介・麻美 男の子 門谷

おくやみ

ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)

12月 小谷 雪江 76歳 福長

渡辺 幸栄 81歳 黒坂

1月 柴田 勇子 74歳 本郷

【お詫びと訂正】

16年12月号19ページの「赤ちゃん誕生」に掲載した鎌田帆乃香さんは「兼田帆乃香」さんの誤りでした。お詫びして訂正します。