



和風ロールキャベツ

1人分栄養量

- ▶エネルギー 203kcal ▶タンパク質 18.1g
- ▶脂質 7.3g ▶カルシウム 80mg ▶塩分 3.0g

【材料】4人分

- キャベツ (480g)、鶏ひき肉 (240g)、
- 玉ねぎ (80g)、
- A【卵 (小1個)、パン粉 (大さじ7)、塩 (小さじ2/5)】
- B【固形スープの素 (1個)、水 (2カップ)、
- トマトピューレ (小さじ8)、ホールトマト缶詰 (300g)、塩 (1.2g)、しょうゆ (大さじ1)】

【作り方】

- ①キャベツはゆでて、ざるにとって冷まし、芯を取る。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ひき肉、玉ねぎ、Aをよく混ぜ、8等分する。
- ④キャベツは1人分2個になるように分け、Aをきっちり包む。

平鍋に B を並べ、Bを加えてふたをして火にかける。煮立ったら火を弱め、30分くらい煮込む。

- ⑥器に B を盛り、煮汁をかける。好みにチャービルなどをのせる。



「風のいたずら。リーゼントがお似合いよ」
撮影 浦部二郎さん (江府町)

【連絡先】 オシドリグループ事務局
森田 (電話) 72-0271

「なんと見事な色をしちよーがね。いっぺん見たて、おじいさんと来たわね。オシドリは一生つがいでおーかね。鳥に聞いてみてごしないや」観察小屋ではオシドリを通して会話がはずみます。天気の良い日は満員御礼。11月3日はなんと346人のお客様がご来場。案内人は悲鳴に似た声を発しています。周辺の皆様のご理解とご協力に対して心からお礼申し上げます。

満員御礼

オシドリ
にやぶす

VOL. 93



編集後記

11月号の表紙は絶対オシドリにしよう!と数カ月前から意気込んでおりましたワタクシ、観察小屋オープンから何度か早朝に足を運んで撮影しました。が!オシドリもそう簡単には近くに寄って来てはくれません。こちらから近づいていくわけにもいかず、くやしき思いをしましたが、やっぱり可愛いですねオシドリ(笑)(i)

10月届出分		11月届出分					
(氏名)	(年齢)	(氏名)	(年齢)	(住所)	(住所)	(住所)	(住所)
宇田 敦	71歳	根雨		根雨		根雨	
松本 清	88歳	濁谷		濁谷		濁谷	
松本 己恵子	85歳	黒坂		黒坂		黒坂	
長谷川 宏子	76歳	菅		菅		菅	
音田 延貴	46歳	根雨		根雨		根雨	
岡部 明介	93歳	下榎		下榎		下榎	
佐々木 徳代	88歳	高尾		高尾		高尾	
森下 さか系	85歳	久住		久住		久住	

おくやみ

「ご冥福をお祈りします」

小谷 壮平 (出生児) 10月届出分
敬 昭・利恵 男の子 下榎 (保護者)(性別)(住所)

赤ちゃん誕生

おめでとございます

届出 10月12日、11月10日 敬称略

10月31日現在

わたしのまち

(前月比)

人口	4,299人 (-7)
男性	2,021人 (-5)
女性	2,278人 (-2)
世帯	1,564戸 (+3)