



炒めなます

1人分栄養量

▶エネルギー 119kcal ▶タンパク質 3.2g

▶脂質 6.7g ▶カルシウム 50mg ▶塩分 1.1g

【材料】4人分

れんこん (200g)、にんじん (60g)、しいたけ (40g)、
油揚げ (20g)、赤とうがらし (1本)、
サラダ油 (小さじ4)、いりごま (小さじ1/2)、
A【しょうゆ (小さじ5)、砂糖 (小さじ4)、
酢 (小さじ4)】

【作り方】

- ①れんこん、にんじんはいちょう切りにし、れんこんは酢水につけてあく抜きをする。
- ②しいたけは軸を取り、薄切りにする。
- ③油揚げに熱湯をまわしかけて油抜きをし、千切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、小口切りにした赤とうがらしと①、②、③を炒め、しんなりしてきたらAを加えて調味する。汁気がなくなるまで炒めたら最後にごまを散らす。



「僕の奥さん、上品で可愛いでしょ」
撮影 徳本真樹さん (大阪府吹田市)

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田 (電話72・0271)

「見た、見た！ やっと見た。ずーっと見たかった。本当にきれいなもんだ」
興奮した声が響きます。観察小屋には何とも言えない幸せな時が流れます。楽しい会話もはずみます。帰り際にお客さんから「余計にオシドリが好きになった。また来るからね」と言われたら案内人冥利に尽きます。案内人は毎日交替でボランティアをしています。オシドリに魅せられた人たちがばかりです。散歩がてら会いに来てくださーいね。

魅せられて
オシドリ
にゆづる

VOL. 94



編集後記

■この一年いろんなことがありました。自分の重大ニュースのトップは、やっぱり広報担当になったことでしょうねえ。あとは三十路に突入したことでしょうか(笑)。それはさておき。まちの皆さんのご協力で毎月無事に広報ひのを発行することができました。来年は更に充実した紙面づくりを目指しますので、何とぞご協力のほどを！ (i)

11月届出分		12月届出分	
平野 孝匡	70歳	梅林 博人	73歳
牧田 末代	98歳	谷口 守	60歳
矢田貝 修	63歳		
三島 綾子	73歳		
柴田 延好	71歳		
		秋縄	黒坂
		中菅	黒坂
			黒坂

おくやみ
ご冥福をお祈りします

11月届出分	
柴田 歩佳	忍・愛 女の子 下榎
松本 留徠	佳奈 女の子 根雨
田中 悠太	真樹・穂男の子 黒坂

赤ちゃん誕生

おめでとーございませう

届出 11月11日~12月12日 敬称略

11月30日現在

わたしのまち

(前月比)

人口	4,285人 (-14)
男性	2,014人 (-7)
女性	2,271人 (-7)
世帯	1,563戸 (-1)