



町食生活改善推進協議会さん オススメ料理 25

大豆を使ってヘルシーに！



大豆入り ピザバーグ

1人分栄養量

- ▶エネルギー 460kcal ▶タンパク質 29.8g
- ▶脂質 26.3g ▶カルシウム 194mg ▶塩分 1.8g

【材料】4人分

合いびき肉 (350g)、ゆで大豆 (80g、すりつぶす)、
 玉ねぎ (1個)、パン粉 (3/4カップ)、卵 (1個)、
 牛乳 (大さじ3)、塩こしょう (少々)、
 ピザソース (大さじ2)、ピザ用チーズ (80g)、
 A【ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ】、
 粒コーン (1缶)、ほうれんそう (1束)

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油 (大さじ1/2) で軟らかく透明になるまで炒める。
- ②ボウルにパン粉を入れ牛乳を加えて湿らせ、大豆、肉、卵、塩こしょうを入れてよく練り混ぜ、4等分してそれぞれ厚さ5mmの円形にし、中央をくぼませて両面を焼く。
 ハンバーグに火が通ったら、その上にピザソースを塗り、ピザ用チーズと細切りにしたAのをせ、上からチーズを少々ふり、ふたをして弱火で焼いて中まで火を通す。
 コーンとほうれんそうを塩こしょうで炒めたつけあわせと一緒に皿に盛る。



『雪やこんこん、頭にこんこん』
 撮影 内藤 清さん (倉敷市)

会いに来てね
 「寒くないのかね、雪の中。一本足で立ってるよ。ほら目をつむった」
 スコープをのぞいたお客様が子どものように声をあげて喜ばれます。
 「今日は最高、いい時に来たね。きっとあなた方を待ってたのよ」
 ボランティアもはずんで答えます。
 心温まる交流は人々を元気にしますよ。シーズンもあと一ヶ月になりました。可愛いオシドリに会いに来てください。
【連絡先】 オシドリグループ事務局
 森田 (電話72 0271)



編集後記

「県広報コンクール特選おめでとう！」と、多くの皆さんから声をかけていただきました。おおぜいの人に読まれているんだなぁと実感し、また責任も感じました。これからもよろしくお願いします！ 山菜を楽しむ会での山菜づくし料理。最高のぜいたくだと思います。独特の香りのふきのとうを口にすると、春が待ち遠しくなります。(i)

柴田 国雄	川上千恵子	小谷 統祥	八谷 天祐	金山 米子
85歳	90歳	75歳	83歳	93歳
金持	本郷	上菅	下榎	黒坂

おくやみ
 ご冥福をお祈りします
 (氏名) (年齢) (住所)

山縣 優奈
 2月届出分
 正孝・淳子 女の子 久住
 (出生児) (保護者(性別)(住所))

届出 1月13日～2月12日 敬称略
 赤ちゃん誕生
 おめでとーございませう

1月31日現在

わたしの町

(前月比)

人口	4,265人 (-11)
男性	2,005人 (-4)
女性	2,260人 (-7)
世帯	1,562戸 (+1)

