

【青じその色と香りが決め手】



元気応援宣言！！

22

人参と青じそのナムル

町食生活改善推進協議会だより



《材料（4人分）》

▶人参（240g） ▶青じそ（大葉）（12枚）

【調味料】

ごま（小さじ1） にんにく（少々）
塩（小さじ1/2） 上白糖（2g）
ごま油（小さじ2） こいくちしょうゆ（小さじ1）

《作り方》

- ①人参は細い千切りにし、塩を少し加えて混ぜて、しんなりするまで置き、汁気を絞る。（電子レンジで1分加熱しても良い）
- ②青じそ（大葉）は大きくちぎる。
- ③人参と青じそを合わせ、調味料を加えてよく混ぜる。

《1人分》エネルギー（49cal）、タンパク質（0.7g）、脂質（2.5g）、カルシウム（29mg）、食塩（0.3g）

根雨5区（セルブひの・マンダリン分場）にあるオシドリ資料館はお客様の憩いの場所になっています。オシドリの映像が流れ、温かく迎えて下さるスタッフがおられます。

シーズンオフの現在も作品展などさまざまな工夫がなされています。その関係者や来場される皆さんにより、日野町の屋間の人口が増えています。

「一人でもゆっくりできる場所だね」と誰かが言いました。どうぞお出かけになってみてください。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）

オシドリにゆすす オシドリ資料館

VOL.195



観察小屋の小窓から

【撮影者】木口瑠夏さん（東京杉並第一小6年）



私たちに任せください

日野郡鳥獣対策実施隊ユニフォームができました。

日野郡内の有害鳥獣による被害に対し、現場での対策などを実践するための「実施隊」のユニフォームが完成しました。オレンジのユニフォーム姿の各隊員が情報収集やパトロール、侵入防止柵設置支援などを行っていきます。

【問合せ先】日野郡鳥獣被害対策協議会事務所（日野振興センター内）

電話72-1399