

【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)

## オシドリにゆずす 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)



## 私たちにお任せください

### 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