

【白身魚が華麗に変身！】



元気応援宣言！！

24

町食生活改善推進協議会だより

白身魚のカレー煮



《材料（4人分）》

白身魚	4切（320g）	A	水	400ml
タマネギ	1/2 個		顆粒コンソメ	小さじ 1
キャベツ	90g	B	カレー粉	小さじ 1/8
ニンジン	1/2 本		塩	小さじ 1/2
刻みパセリ	少々		コショウ	少々
ニンニク	薄切り 2 枚			
オリーブ油	小さじ 2			
塩	小さじ 1/8			
コショウ	少々			

《作り方》

- ①白身魚に塩コショウをふる。タマネギは角切り、キャベツは手でちぎり、ニンジンはいちょう切りにする。
- ②鍋にニンニク、オリーブ油を入れて中火で熱し、強火で①の野菜をいため、Aを入れて沸騰後弱火にし、ふたをして5分ほど煮込む。野菜がしんなりしたら、Bを入れて魚を加えて再びふたをして10分ほど煮る。
- ③器に盛り付け、パセリをふる。

カレー粉と香味野菜の風味を生かしたスープ仕立ての主菜です。
塩分は少なく、カレー味でピリ辛に。香辛料や香味野菜には食欲増進効果があり、暑い夏におすすめです。



《1人分（1/8）切》エネルギー（103cal）、タンパク質（14.9g）、脂質（2.3g）、カルシウム（52mg）、食塩（1.4g）

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話 72・0271）

梅雨の晴れ間、観察小屋から日野川をのぞいてみると、アユかけさんが釣り糸を垂れておられました。もうすっかり夏の風情の日野川でした。
観察小屋の周りは夏草が茂り、聞こえてくるのは水音だけ。そして、夕闇が迫るとホタルの乱舞。あたりは時間が止まったような風景が広がります。
四季折々の表情を持つ日野川に、どれだけの人が癒され、潤いをもらってきたことでしょう。日野川の悠久の流れと営みが永遠に続きますように。
ちなみに七月は河川愛護月間です。

河川愛護

オシドリ
にゅす

VOL.197



ちょっとごめん。まだ眠いの

【撮影者】和田信也さん（広島県庄原市）