

【具たくさんでカラフル&ヘルシーに】



元気応援宣言！！

26

町食生活改善推進協議会だより

ライスサラダ



《材料（4人分）》

ごはん	400g	サラダ菜	8枚
ロースハム	200g	いりゴマ	大さじ1
ミニトマト	20個	塩	少々
キュウリ	2本	コショウ	少々
ミックス豆	60g		

【ドレッシング】

酢	大さじ2	タマネギ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2	(みじん切り)	
オリーブ油	大さじ1	塩	少々
		コショウ	少々

《作り方》

- ①ハム、キュウリは1cmのさいの目に切り、ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ②ドレッシングの材料を合わせておく。
- ③ご飯に①と②とミックス豆、ゴマを入れ混ぜ合わせる。
- ④塩コショウで味を調える。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、④を盛り付ける。

いり卵、プロセスチーズ
などの具もおすすめです



《1人分》エネルギー（381kcal）、タンパク質（14.7g）、脂質（13.3g）、カルシウム（104mg）、食塩（2.0g）

〜続けて二十年〜

オシドリ
にゆす

VOL.199



びっくりした。特急やくも通過。

【撮影者】増田弘さん（広島県竹原市）

オシドリが「もうすぐ来るね」と声をかけあう時期になりました。オシドリも日野町へ向かう準備をしていることでしょう。オシドリグループ発足二十年。おかげでオシドリは毎年数を増やしながら飛来しています。これもひとえに町内外の皆さまのご支援の賜物と感謝申し上げます。

この夏も東京杉並区の小学生が日野町を訪れました。そして、三泊四日の山村体験を胸に「また来ます」とさわやかに帰京しました。再会を夢見ています。この二十年で二百人が来町。継続することの意義をかみしめています。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）

8月17日から20日まで
東京杉並区の小学生8人
が来町。
「また春に来ます」と言っ
てくれました。



“オシドリ天使”来町