



# とろろスープ



## 《作り方》

- ①ナガイモはすりおろす。タマネギは薄切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン、タマネギを入れ弱火でじっくり炒める。
- ③水と固形コンソメを加え、弱火で5分ほど煮る。
- ④牛乳と長いもを入れて混ぜながら沸騰直前まで煮る。
- ⑤塩コショウで味を調え、器に入れてネギをちらす。

ナガイモには、栄養素の消化吸収を促進するほか、疲労回復や滋養強壮、血糖値の抑制など、健康作用がいっぱいなのであよ

## 《材料（4人分）》

ナガイモ	200g
ベーコン	2枚
タマネギ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
水	200ml

固形コンソメ	1個
牛乳	200ml
塩コショウ	少々
ネギ	適量



《1人分》エネルギー（137kcal）、タンパク質（4.1g）、脂質（8.5g）、カルシウム（68mg）、食塩（0.9g）

## 〽 鴛鴦呈祥（えんおうていしよう）

# オシドリ

にゅす

VOL.202



みんな友だちだよ

【撮影者】高橋 諒さん

（小学四年生・米子市）

観察小屋のスコープをのぞきながら「オシドリさんこんにちは、久しぶりー」と小さな声で語りかけている女の子がいました。毎年ご家族と観察に来ている町内の子どもさんです。きつと町を離れても「私の故郷にはオシドリが来る」と言ってくれるでしょう。とってもうれしいひとときでした。

観察小屋オープンの日、町内出身の大学の先生が「オシドリが喜びや、めでたいことをかもし出すという意味の熟語『鴛鴦呈祥』をよく使いますよ」とおっしゃいました。オシドリにかかわっていると、まさに、うれしいこと、楽しいことに巡り合うことが多いと実感しています。（オシドリ、ただ今、七百羽）

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）