

【旬の野菜で具たくさんに】



元気応援宣言！！

29

根菜とキノコの豆乳みそ汁

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①ゴボウは斜め切り、ニンジン、サツマイモはいちよう切り、シメジとブロッコリーは小房にわける。
- ②鍋にだし汁、ゴボウ、ニンジン、サツマイモを入れ火をかけ、野菜に8分目まで火を通す。
- ③シメジ、ブロッコリーを入れて煮て、豆乳を入れひと煮立ちしたら、みそを溶き入れて火を切る。

豆乳は「畑の肉」と呼ばれる大豆の栄養が手軽に取れる一品です。また、冬に旬を迎える根菜には、体を温める力があるので冷え症や風邪予防にもおすすめです。

《材料（4人分）》

ゴボウ	100g	ブロッコリー	80g
ニンジン	50g	豆乳	100ml
サツマイモ	100g	みそ	50g
シメジ	80g	かつおだし汁	600ml

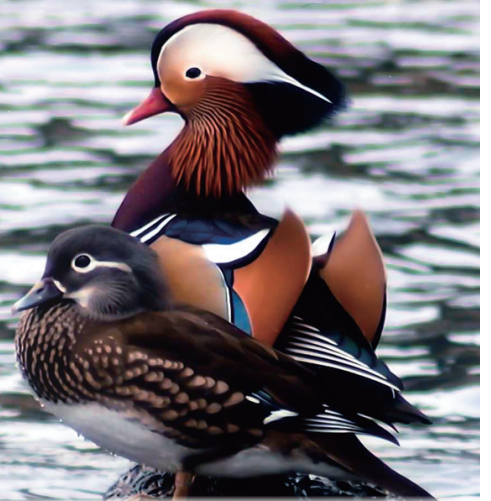


《1人分》エネルギー（112kcal）、タンパク質（5.0g）、脂質（1.7g）、カルシウム（53mg）、食塩（1.0g）

〜おかげさまで二十年〜

オシドリ

にゅす VOL.203



新年の門出、よろしくね

【撮影者】浦部 俊一さん（江府町）

オシドリグループは平成6年11月に発足しました。丸二十年、ちりも積もれば山？

次のような記録が残りました。

- ・二百人（東京都杉並区からオシドリ天使来町）
 - ・二百回（広報ひのへの掲載数）
 - ・二万通（工サ提供者・来場者へ出した礼状）
 - ・二十万人（オシドリ観察小屋への来客数）
 - ・二十万ヒット（ホームページへのアクセス数）
- そして、主役のオシドリは千羽。

愛らしい姿を一人でも多くの方に見ていただきたいという初期の目的は果たせました。おかげさまで二十年。ご支援ありがとうございました。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）