

【お酢の効果で後口もさっぱり】



元気応援宣言！！

30

町食生活改善推進協議会だより

煮なます



《作り方》

①ダイコン・ニンジンは薄い短冊切りにする（スライサーで切ってもよい）。シイタケは水に戻して千切り、油揚げも千切りにする。

②鍋に水・調味料・シイタケ・油揚げを入れて煮立て、弱火にして汁気が少なくなってきたらダイコン・ニンジンを加えて炒り煮する。

汁気がなくなり、ダイコン・ニンジンにシャキシャキ感が残る程度で火を切る。

お酢の効果でさっぱりと体にやさしい一品です。ご飯もあずむ、ほっとする優しい味ですよ。



《材料（4人分）》

ダイコン	260g	しょうゆ	大さじ1
ニンジン	50g	酢	小さじ2杯半
干しシイタケ	6g	酒	小さじ2
油揚げ	20g	塩	小さじ1/5
砂糖	20g	水	小さじ1

《1人分》エネルギー（68kcal）、タンパク質（2.2g）、脂質（2.2g）、カルシウム（39mg）、食塩（0.8g）

湯梨浜町の方から「雪もちラチラ、冬本番になりましたね。少しのドングリにお礼状をいただきありがとうございます。何でもずっと続けるって大変だと思えます。すごいなあと感心しています。私も少しだけできることはないかな？と考えました。絵はがきのお礼に使ってもらえたらと思い、切手を少々入れておきます。使ってくださいとうれしいです。また行けたらオシドリに会いに行きます。旅立つ前に」というお手紙をいただきました。心のこもった温かいご支援に、グループ一同、まだ頑張ります。

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）

うれしいお便り



美男美女さん、ハイポーズ

【撮影者】和久井潔さん（大阪市）