



# 春のチャーハン風混ぜご飯

町食生活改善推進協議会だより



## 《作り方》

- ①菜の花、アスパラガスは3cm くらいの斜め切りにし、下ゆでする。サケはひと口大に切る。
- ②卵は酒と塩を加えてときほぐして大きめの炒り卵にし皿に出す。
- ③フライパンにゴマ油、塩、コショウを入れて熱し、サケを炒める。サケに火が通ったら、菜の花、アスパラガスを入れてさっと炒め、炒り卵、しょう油を入れて全体に混ぜ合わせ、火を切る。
- ④温かいご飯に、③と桜エビを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り付け、紅ショウガを散らす。

春キャベツやサヤエンドウなど、ほかの春野菜でもOK。食卓を春色に彩りませんか？



## 《材料（4人分）》

菜の花	50g	【炒り卵】	ゴマ油	大さじ 1	
アスパラガス	50g（2本）	卵	2 個	塩	小さじ 1/4
桜エビ	10g	酒	大さじ 2	コショウ	少々
サケ（切り身）	100g	塩	ひとつまみ	しょう油	小さじ 1
ご飯	400g	サラダ油	小さじ 1/2	紅ショウガ	適量

《1人分》エネルギー（262kcal）、タンパク質（10.9g）、脂質（5.4g）、カルシウム（80mg）、食塩（1.1g）

## オシドリにゆ〜す VOL.206 ～行って良かった～



影ふみして遊ぼ！

【撮影者】梅林照男さん（日野町黒坂）

オシドリに会いたい。善は急げ。新幹線と特急を乗り継いで正午に根雨駅。勇んで来たもののオシドリの姿はありません。「日が傾く三時ごろおいで」と案内人の方。町の中を散策することにしました。

歩いていると郵便配達の方に「こんにちは」とあいさつされました。次にすれ違った小学生からも、その次の中学生からもあいさつをしてもらいました。軽トラックから荷物を下しているおじさんからも声をかけられました。

歩いて納得。日野川にかかる野田橋に「あいさつ橋」って書いてありました。たくさんのオシドリにも会え、行って良かったと改めて強く実感した一日でした。

皆さんありがとう。

【連絡先】オシドリグループ事務局

森田（電話72・0271）

（神戸から）