

【サンマ缶を活用・お手軽サラダ】

サンマ缶でうざく風サラダ



元気応援宣言！！

35

町食生活改善推進協議会 だより



《作り方》

- ①サンマのかば焼きを皿に出し、酢をかけてレンジで1分加熱し、サンマを食べやすい大きさにくずす。
- ②キュウリは薄い輪切りにし、塩もみをして水気を固く絞る。トマトはひと口大に切る。ショウガ、シソはせん切りにする。
- ③すべての材料をよく混ぜ合わせる。

手軽に作れる簡単酢の物風のサラダです。
もう一品欲しい時にオススメです。



《材料（4人分）》

サンマかば焼き（缶詰）	80 g	トマト	1 個	塩	少々
酢	大さじ 1	ショウガ	少々		
キュウリ	1 本	シソ	1 枚		

《1人分》エネルギー（57kcal）、タンパク質（4.0g）、脂質（2.7g）、カルシウム（61mg）、食塩（0.5g）

「日野川の源流と流域を守る会」の事務局が日野振興センター内にあります。美しい日野川を次代につなぐために多種多様な活動をなさっています。

今年も日野川一斉清掃や、「大山古道を歩く」など、10の大きな行事が決まっています。7月31日（金）にはオオサンショウウオの講演会が日野町公民館であります。9月26日（土）には

オシドリにゆ〜す ～ 日野川を守る ～

VOL.209



透き通っている。きれいだね、日野川。

【撮影者】長尾真彦さん（岡山市）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

日野川源流探訪が日南町新屋であります。日野川の源流を探し求める旅っておもしろそうですね。長年「守る会」として組織運営され、継続した活動をなさっている皆様に敬意を表します。

オシドリも大好きな日野川で大勢の方々に見守られて幸せです。多様な生き物を育む日野川をこれからもよろしく願います。