

【高野豆腐を活用・ふわふわナゲット】

イカと高野豆腐のナゲット



元気応援宣言！！

36

町食生活改善推進協議会 だより



《作り方》

- ①高野豆腐は水で戻し、水気を絞り小さくちぎる。イカも適当な大きさに切る。
- ②卵と①をフードプロセッサーにかける。
※少しかたまりが残るくらいが良い。
- ③ボウルに取り出し2つに分け、A、Bの味付けをし、それぞれを4個ずつに分け形をととのえる。
- ④片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面をじっくりと焼く。

栄養満点でヘルシーな1品です。こっそりした揚げ物が苦手な人におすすめてです。



《材料（4人分）》

ロールイカ（冷凍）	300 g	油	大さじ2	【B】	
高野豆腐	2枚	【A】		粉チーズ	大さじ1
卵	1個	カレー粉	小さじ1	レモン汁	少々
片栗粉	適量	塩コショウ	少々		

《1人分》エネルギー（107kcal）、タンパク質（7.3g）、脂質（6.7g）、カルシウム（61mg）、食塩（0.5g）

8月1日の夕方、観察小屋前の日野川に灰色の鳥が3羽いました。体は細身でオシドリメスの風貌です。双眼鏡をのぞいて見ると、3羽とも夏用に換羽したオシドリのオスでした。冬期間のあの美しい羽根はどこへ行ったのでしょうか。同じ鳥とは思えないほどの変身ぶりです。この時期のオスとメスの見分け方はくちばしですね。多少の個体差はあるものの、オスは赤、メスは黒と覚えておくといいでしょう。

このように、自然界には不思議なことがたくさんあります。その一つ一つに訳があり、生きていくための工夫と進化が感じられます。日野川でも秋になると、オシドリのオスは美しい姿に変身してお目見えします。摩訶不思議。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

オシドリにゆ〜す VOL.210 ～大変身～



数えてごらん。何羽いるかな？

【撮影者】加藤敏孝さん（日野町根雨）