

【ひじきと鮭フレークを活用】



元気応援宣言！！

37

ひじきと鮭の簡単混ぜごはん

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①ご飯は普通に炊飯する。
- ②きぬさやはさつとゆで、斜め切りにする。
- ③炊いたご飯に、汁気を切ったひじき煮と鮭フレーク、きぬさを混ぜ合わせる。

《材料（4人分）》

ひじき煮	150g
鮭フレーク	大さじ2
きぬさや	16枚
ご飯	480g

栄養満点なひじきの風味と鮭の塩味が相性抜群のおかわりメニューです♪



《1人分》エネルギー（254kcal）、タンパク質（5.2g）、脂質（3.6g）、カルシウム（71mg）、食塩（0.7g）

日野町在住のAさんからうれしいお便りをいただきました。「県の鳥でもあり、日野町の鳥でもあるオシドリのお世話、公私ともに多忙なオシドリグループの皆さま、二十年間もお世話いただいていることに一町民として心より感謝と敬意を表します。今後も頑張ってください。日野町発展のためご活躍をお祈りいたします。敬具」と、一字一字丁寧に書かれた

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）



世界一仲良しカップル。よろしくね。
【撮影者】安達 寛さん（島根県松江市）

オシドリ
にゆす
うれしい便り
VOL.210

られていました。

町民の皆さまに支持されてこそ成り立つオシドリ保護活動です。このお便りに意を強くし、続けることに意義を見つけ、力を合わせてこの冬を乗り越えたいです。

ただ今、観察小屋の案内ボランティアを募集中。月一回二時間程度の活動から始めてみませんか。ご応募お待ちしております。

“日野町にまた来たいです”

オシドリ天使来町



今年も、8月16日から19日まで、東京都杉並区の小学生7人が来町。

歴史民俗資料館見学や板井原川での川遊びなど、町内を回り地域の人との交流を楽しみました。

◀「また来てね」。みんな笑顔でお見送り