

【炊飯器でお手軽レシピ!!】



元気応援宣言!!

38

アサリとキノコの炊きおこわ

町食生活改善推進協議会だより

《作り方》

- ①もち米は研いで1時間ほど水に浸けておく。
シイタケは水に戻し薄切り、ニンジンも短冊切りにする。
- ②シイタケの戻し汁にしょう油、酒、塩をあわせておく。
- ③炊飯釜にもち米と②を入れてもち米が出ないようにする。
- ④アサリ、シイタケ、ニンジンを全体に広げてのせる。
- ⑤炊飯する。
- ⑥盛り付けて刻んだネギを散らす。

アサリのだしと秋の味覚キノコの効いた
ホクホクおこわです。おいしそう♪



《材料（4人分）》

もち米	2 合	アサリむき身	80 g	酒	大さじ 1
干しシイタケ	2 枚	シイタケの戻し汁	190ml	塩	小さじ 1/4
ニンジン	30 g	薄口しょう油	大さじ 1	ネギ	適量

《1人分》エネルギー（302kcal）、タンパク質（9.2g）、脂質（1.1g）、カルシウム（29mg）、食塩（1.2g）



オシドリにゆ〜す VOL.212 〜いよいよシーズン〜

オシドリの第一陣がやってきました。これからどんどん増えるので楽しみです。お客様をお迎えする準備も着々と進んでいます。観察小屋の修理、駐車場の草抜き、のぼり旗などお世話になりました。向こう五カ月、オシドリ案内もよろしくお願いします。毎年忘れず飛来して、美しい姿を見せてくれるオシドリに「ありがとう。ありがとう」です。

広島県福山市のKさんからドングリと一緒に手紙が届きました。「オシドリグループの皆さん、こんにちは。月日が経つのは早いですね。今年も木の実が落ちる季節となりました。ドングリを送ります。今年もたくさんのオシドリが飛来することと、グループの皆さんの活躍を期待しております」といううれしい内容でした。

ドングリ丸飲み。ごちそうさま。

【撮影者】内田幸治さん（岡山県津山市）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話 72-0271）