

【甘くておいしい簡単レシピ】

# サツマイモのミルク煮



元気応援宣言！！

39

町食生活改善推進協議会だより



### 《作り方》

- ①サツマイモは皮をつけたまま、7～8mmの厚さの半月切り（大きいものはちょう切り）にし、水に浸けてアクを抜く。
- ②鍋に①と水を入れて火にかけ、表面が透明になるまでゆでる。
- ③②のゆで汁をきり、干しブドウ、牛乳、バター、砂糖、塩を加えて弱火で汁気が大さじ1くらいになるまで煮る。

サツマイモと煮詰まった牛乳がからみ甘さがさらにアップ！  
 ちょっとおなかが空いたときや子どものおやつなどに最適の一品です♪



### 《材料（4人分）》

サツマイモ	300 g	：	牛乳	200ml	：	砂糖	12 g
干しブドウ	大さじ2	：	バター	小さじ2	：	塩	ひとつまみ

《1人分》エネルギー（178kcal）、タンパク質（2.8g）、脂質（3.8g）、カルシウム（92mg）、食塩（0.9g）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）  
 観察小屋の整備や看板、駐

「オシドリ来たかな。今年も楽しみ」。そんな会話が聞かれる今日この頃、皆さんお元気ですか。  
 オシドリ来てますよ。五百羽。中州をチョコチョコ歩く姿はかわいいです。夕日に映えたイチョウ羽に歓声が上がります。運が良ければヤマセミやカワセミにも会えます。どうぞお出かけになってください。

車場の草引きなど、大勢の皆さんにお世話になり、準備万端、整いました。  
 そんなある日、韓国から電話がありました。「家族でオシドリ観察に行くので案内してほしい」と。韓国ではオシドリは天然記念物に指定されているそうです。ひょっとしたら日野川にも来ているかもしれません。鳥の世界も、人の流れも、グローバルですね。

## オシドリにゆ〜す VOL.213

### ～準備万端・オッケー～



霞んだ日野川、木の上は安心だ。

【撮影者】高原峰吉さん（島根県安来市）