

【ホクホクでクリーミー。おいしさ新発見！】



元気応援宣言！！

40

長芋のポテトサラダ

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①長芋は乱切り、アスパラは根元を落として薄い斜め切りにする。電子レンジで4分ほど加熱し、熱いうちに長芋をフォークでつぶす。
- ②ニンジンとタマネギは細い千切りにして、塩ふたつまみでよくもみ、しんなりしたら、洗い流して水気を固く絞る。ハムは千切りにする。
- ③つぶした長芋に、ほかの材料をすべてあわせる。

長芋の食感を生かしたヘルシーレシピです。しっとりしているので、マヨネーズも少なく済みます。きっとやみつきになるかも♪ぜひお試しください！



《材料（4人分）》

長芋	200 g	アスパラ	2本	酢	小さじ1
ニンジン	15 g	ハム	2枚	サラダ菜	適宜
タマネギ	1/4 個	マヨネーズ	大さじ2		

《1人分》エネルギー（99kcal）、タンパク質（3.3g）、脂質（5.9g）、カルシウム（18mg）、食塩（0.4g）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

11月に2回、オオタカがやって来ました。生態系の頂点にいる猛禽類。体長50㎝、黄色い目、獲物をつかむ鋭い爪。専門家に写真を見てもらうと、今年の2月ごろ生まれた幼鳥とのことでした。残念ながらこの時、一羽のオシドリが餌食となりました。オシドリはしばらく寄り付かず、観察に来られたお客様には申し訳なかったです。危険な場所には近寄らないという集団的本能でしょう。自然界の摂理、仕方のないことでした。毎年こ

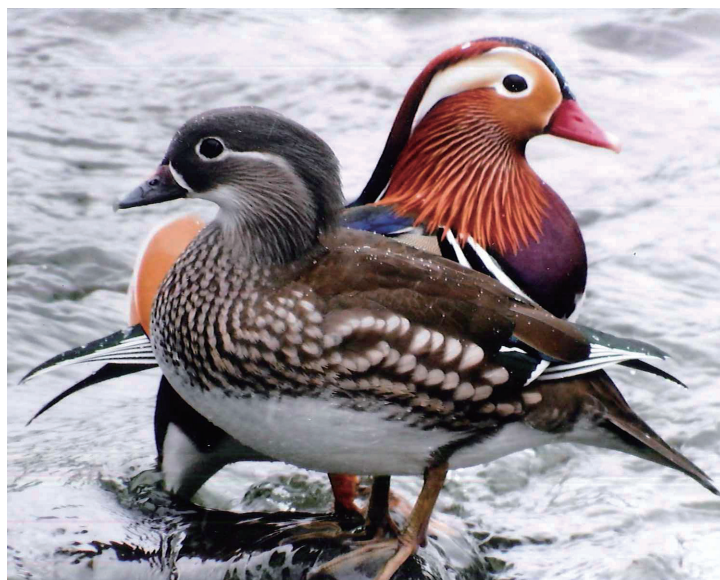


▲日野川に現れたオオタカ

のようなことが何回か起こります。でも、安心して下さい。1週間たつと日常のパターンに戻りますから。オオタカもオシドリも、大自然の中で一生懸命に生きています。

オシドリにゆ〜す VOL.214

～安心して下さい～



メスさん、地味だけど上品な色合いですね。

【撮影者】渡 誉さん（境港市）