

こんがり&シャキッと歯ごたえ十分！  
**かりかり油揚げと水菜のサラダ**  
 (ネギドレッシング)



元気応援宣言！！

50

町会生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、オーブントースターでこんがり焼き、横半分に切ってから1cm幅に切る。
- ②水菜は4cmに切る。ラディッシュは薄切りにする。長ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに長ネギとAを入れて混ぜる。
- ④器に①と②の野菜を盛り、③のドレッシングをかける。

油揚げの香ばしい風味が食欲をそそいます。野菜のシャキッとした食感も楽しめるヘルシーメニューですね♪



《材料 (4人分)》

油揚げ	1枚	：	長ネギ	1/5本	：	【A】	
水菜	100g	：	しょうゆ	大さじ1	：	酢	大さじ1
ラディッシュ	4個	：			：	ごま油	小さじ2

《1人分》エネルギー (60kcal)、タンパク質 (2.4g)、脂質 (4.5g)、カルシウム (79mg)、食塩 (0.7g)

オシドリにゆ〜す VOL.226  
 ～ 日野十句 ～



1、2、3、4、5、あと…数えられない。

【撮影者】内田幸治さん (津山市)

東京都から来町された蟻川剛さんが、日野町の印象を短冊に記したためてくださいました。目に浮かびますね。

〈日野十句〉

- 一、日野の旅絶へぬ瀬音と蝉の声
- 二、手のひらに余るやんまに 出会ひけり
- 三、夏の雲昔話のかわこ岩
- 四、苔かぶる長き参道竜王瀧
- 五、日野の里たたらを蔵す緑山
- 六、蝉時雨渡し場ありし根雨の宿
- 七、涼し気や本陣前の水琴窟
- 八、看板の右より「たばこ」巻簾
- 九、万緑を背に根雨駅の瓦屋根
- 十、川面吹く日野の朝風秋隣

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田 (電話72・0271) (二〇二二年八月)