

もっと食べたくなる!簡単ヘルシーレシピ

ほうれんそうと豆もやしの手毬



元気応援宣言!!

51

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①刻み昆布はたっぷりの水で戻し、水気を切り4cmに切る。
- ②ほうれんそうを茹でて冷水にとり、水気を絞り、4cmの長さに切る。もやしは茹でて冷ます。
- ③ボウルに①、②とAを入れ、和える。器に盛り、好みで白ごまをふる。

栄養もしっかり取れる健康メニューです。ほうれんそうやもやし以外にも、ニンジンやキュウリなどの野菜や、味付けもいろいろアレンジできそう♪



《材料 (4人分)》

刻み昆布 (乾燥)	4g		ごま油	小さじ2		しょうゆ	小さじ 1/2
ほうれんそう	100g		白ごま	少々		塩	ひとつまみ
豆もやし	100g		【A】白すりごま	小さじ1		コショウ	少々

《1人分》エネルギー (48kcal)、タンパク質 (2.1g)、脂質 (3.6g)、カルシウム (56mg)、食塩 (0.4g)

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田 (電話 72・0271)

今季の初飛来は9月末。例年より1週間早かったです。自然現象に敏感な鳥が、「冬が早く来るかもしれないよ」と教えてくれます。

オシドリは、500羽を超えました。毎年やってくるオシドリ。大勢の皆さまに支えてもらい、今シーズンもいよいよ開幕です。

連日、県内外からオシドリ観察にお越しになっています。横

オシドリにゆ〜す VOL.227

~忘れずにやってきた~



ここからのながめ、最高だ!!

【撮影者】谷口幸夫さん (倉吉市)

浜や福岡からのお客様に「どうしてここへ」と聞いてみました。「新聞やテレビで見るたびに來たくて。ここは有名ですよ」「毎年來てますよ。これを見ないと冬を越せません」と返事が返ってきました。

期待を裏切らないように、ボランティア一同、頑張りますので、オシドリ応援、よろしくお願ひします。