

スッキリとサケのうま味が広がる

サケの南蛮漬け



元気応援宣言！！

53

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①サケは食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉をまぶす。
- ②タマネギ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、サケを全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④フライパンの油を少しふき取り、再度熱してタマネギ、ピーマン、ニンジンをさっと炒める。Aを加え、ひと煮立ち③と混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、半分に切ったカイワレをのせる。

揚げたてのサケに南蛮酢が染み込んでくせになる一品です♪作り置きにもピッタリ。



《材料（4人分）》

サケ	280g	ピーマン	4個	【A】だし汁	160ml
タマネギ	1/2個	薄力粉	大さじ1	酢	大さじ2
ニンジン	1/2本	油	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
		カイワレ	適量	砂糖	大さじ2

《1人分》エネルギー（209kcal）、タンパク質（17.1g）、脂質（9.1g）、カルシウム（0mg）、食塩（0.9g）

「また来たよ。オシドリかわいいね」と声をかけて下さるお客様が増えました。うれしくて再会を喜び合います。そんな時はボランティア冥利に尽きます。

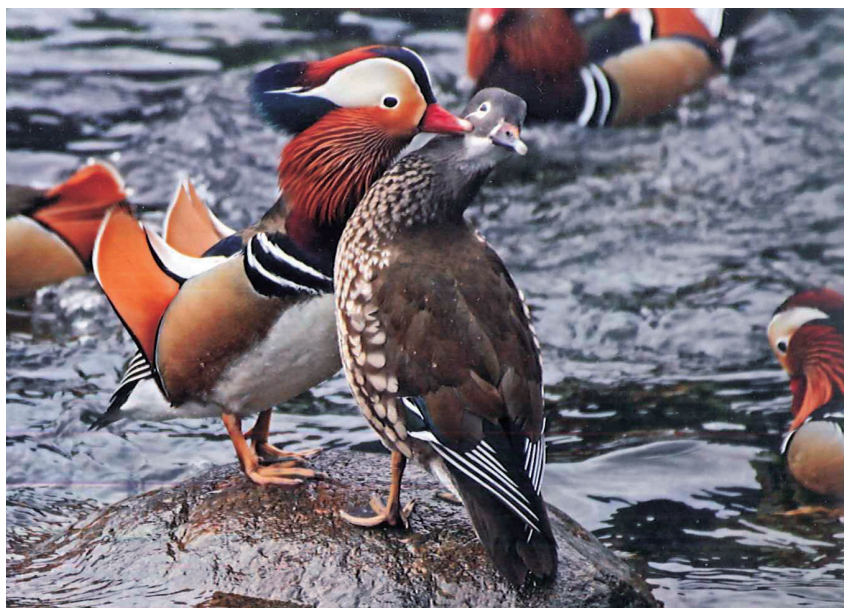
オシドリ資料館を案内すると、セルプひの皆さんの明るい声。遠来のお客様はほっこりなさいます。寒い中、オシドリ駐車場でもセルプひの皆さんが、観察小屋ではボランティアスタッフ

フがお客様を温かく迎えています。オシドリシーズンも中盤に差し掛かりました。いつも見守り、応援して下さいる地域の皆さま、支えていただきありがとうございます。エサを提供して下さいる町内外の皆さま、そして、オシドリの魅力を広く伝えて下さる愛鳥家や報道関係者の皆さま、ありがとうございます。

オシドリただ今、800羽。元気です。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

オシドリにゆ〜す VOL.229 ~支えられて~



おめでとう。今年もチュツ！

【撮影者】長尾真彦さん（岡山市）