

おかずにつまみにピッタリ!ヘルシーメニュー



元気応援宣言!!

62

カボチャとアスパラガスのニンニク炒め

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

①カボチャは8mmの厚さに、アスパラガスは斜めに切る。ニンニクはみじん切りにし、シメジは石づきを除き小房に分ける。

また、ベーコンは2cm幅に切り、赤唐辛子は種を除き輪切りにする。

②フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子、カボチャを入れ弱火にかける。

ニンニクの香りが立ったら、シメジ、ベーコンを加える。カボチャを返し、アスパラガスを加え炒め合わせる。

最後に、塩コショウで味をととのえ、器に盛り付ける。

《材料（4人分）》

カボチャ	160g		ベーコン	4枚		オリーブ油	大さじ1
アスパラガス	4本		ニンニク	1かけ		塩・コショウ	適量
シメジ	60g		赤唐辛子	1本			

《1人分》エネルギー（139kcal）、タンパク質（3.9g）、脂質（9.0g）、食塩相当量（0.7g）

【連絡先】オシドリグループ事務局
 森田（電話72・0271）

お盆明けに、東京都杉並区立第一小学校から、6年生6人が田舎体験にやってきました。3泊4日の宿泊場所は、佐々木幹夫先生の御実家（日野町舟場）。この子どもさんを「オシドリ天使」と呼び、関係者で温かくお迎えしました。

田舎での生活や交流は、子どもさんの心に響いたようで、来町4回目という井上さんをはじめ、2回目の佐藤さん、お姉さん2人が以前来町した渡辺君、名古屋のお

オシドリにゆ〜す VOL.238

～東京杉並から～



日野川大好き! なんだかポップダンスを踊りたくなったよ。

【撮影者】田長 清さん（境港市）

ばあさんがオシドリにエサを送ったら礼状が来たという伊藤君。この不思議な縁。佐々木先生ご兄弟様の神業的なボランティアが花開いたといっても過言ではありません。子どもさんを送り出してください。校長先生や親御さん、かかわって下さった皆さまに心から感謝を申し上げます。

いよいよオシドリシーズン到来。また応援してくださいね。