

レモンとニンニクがアクセント

エビのレモンクリームパスタ



元気応援宣言！！

64

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①エビは背に切り込みを入れて、背ワタがあれば取り除き、塩、コショウ、薄力粉をふる。シメジはほぐし、ブロッコリーは小房に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②スパゲッティをたっぷりの湯でゆでる。ゆであがりの1分前に、ブロッコリーを入れ一緒にゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱し、エビを炒める。シメジを加え、さらに炒め、②のスパゲッティとブロッコリー、牛乳を入れ、塩で味を調える。最後にレモン汁を加えてすぐに火を止める。
- ④皿に盛り、黒コショウをふる。

《材料（4人分）》

スパゲッティ	280g	}	むきエビ	160g	}	牛乳	200ml
シメジ	1袋		塩	少々		レモン汁	小さじ4
ブロッコリー	1/2房		コショウ	少々		塩	少々
ニンニク	2かけ		薄力粉	小さじ4		黒コショウ	少々
			オリーブオイル	大さじ1			

【連絡先】オシドリグループ事務局

今シーズンも町内外の方からたくさんの方のエサをいただきました。遠方からドングリ宅急便も届きます。オシドリに心を寄せてくださる方が全国津々浦々におられることに心から感謝しています。

エサがなかったら現在の活動をしたいくてもできません。野生の生き物にエサを与えることについては賛否両論ありますが、それを承知の上での活動です。エサのない

オシドリにゆ〜す VOL.240

～エサをありがとう～



この岩、すべり台みたい。さつき転んだよ
【撮影者】嶋田則之さん（広島県安芸高田市）

ところには鳥は来ません。しかし、いつまでもこのままでいいとも言えませんが、今後のことは皆さんと一緒に考えていきたいですね。

先日、お客様が「感激しました。大変でしょうが、お元気で一日も長くこの活動を続けてください。また会いに来ます」と言われました。このように励まされてオシドリ仲間は観察小屋で頑張っています。

森田（電話72・0271）