

おなかも心もホッとひと息

ほうれん草とツナのグラタン



元気応援宣言！！

65

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①タマネギは薄切りにする。ほうれん草はゆで、2cmの長さに切る。
- ②鍋にバターを熱し、タマネギと小麦粉を入れて炒める。牛乳も加えて混ぜ、ひと煮立ちさせ、ツナ缶とほうれん草を加え、塩コショウで味を調える。
- ③耐熱容器に適量のバターを塗り、②を流し入れる。溶けるチーズを入れ、オーブントースターで4～5分キツネ色になるまで焼く。



今日は冬にピッタリな
メニューを紹介。
野菜の甘みもたっぷりて口の中が
とろけそう！絶対オススメです♪

《材料（4人分）》

タマネギ	120g	：	小麦粉	大さじ2	：	塩、コショウ	少々
ほうれん草	400g	：	牛乳	400ml	：	バター	適量
バター	大さじ2	：	ツナ缶	120g	：	溶けるチーズ	80g

お正月はオシドリ観察のお客様
でにぎやかでした。
都会から帰省された日野町出身
の方が、「テレビや新聞で日野町
のオシドリが紹介されると見入っ
てしまう。今度帰ったら見に行こ
うと約束していた」とおっしゃい
ました。

さては自然がいっぱい。自慢して
いい」と話がはずみます。
そして、「私たち大人は、あな
たのふるさとを守っていくから、
また帰っておいで。みんな待っ
てるよ」と、後ろ姿を見送ります。
進学や就職で都会に出られて
も、小さいころ育った場所は「心
のふるさと」。日野川やオシドリ
を通して「ふるさと自慢」をして
もらえたらうれしいですね。

【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.241

～ふるさと自慢～



家内安全、交通安全。今年もよろしくね

【撮影者】八木誠二さん（津山市）