

海藻&ヌメヌメパワーで夏バテ知らず!

# ワカメとなめこのしらす和え



元気応援宣言!!

72

町食生活改善推進協議会だより



### 《作り方》

- ①ワカメは水に戻す。
- ②なめこはさっとゆで、水気を切る。
- ③しそは粗みじん切りにする。
- ④すべての材料を和える。

＜簡単に献立にプラスできて栄養満点!＞

★ワカメにはヨウ素やカルシウムといったミネラル類が豊富。健康な体づくり、体調維持に欠かせません。カロリーも心配もないので、たっぷり食べられます♪

★なめこもビタミンやミネラルを幅広く含んでいます。献立にプラスして、不足する栄養素を補うには適役です。そのほかにも、腸内環境改善、免疫力UPなどの効果も期待できます。

### 《材料 (4人分)》

乾燥ワカメ	20g	----		
なめこ	120g	----	ポン酢	大さじ 1 杯半
青しそ	4 枚	----	しらす	大さじ 3

《1人分》エネルギー (27kcal)、タンパク質 (3.5g)、脂質 (0.4g)、カルシウム (103 mg)、食塩相当量 (0.9g)

【連絡先】オシドリグループ事務局  
森田 (電話72・0271)

六月末、日野川源流のまち・日南町で「さかなクン」のトークショーがありました。

「ギョ、ギョ、ギョ」を連発しながらの楽しいお話でした。会場からの質問に分かりやすく答え、模造紙いっぱい絵を描いて、退屈させない一人芝居でした。

そんな「さかなクン」から、お願いメッセージがありました。

①お風呂の湯は冷ましてから流す。②感謝して食べる。③物を大

## オシドリにゆ〜す VOL.248

### 〜ギョ、ギョ、ギョ〜



ぼく、トモエガモのトモちゃん。よろしくね。

【撮影者】石川清治さん (愛媛県松山市)

切に使う。

魚を研究し愛する「さかなクン」の思いを、日野川流域に住む皆さんと共有できたらと思います。今日からちよっとだけ意識して取り組んでみませんか。

会場には子どもさんの笑顔がはじけていました。「さかなクン」に会えたという記憶はいつまでも心に残ることでしょう。