

食欲の秋まっしぐら!大満足の満腹レシピ

たっぷり野菜のカレースープ



元気応援宣言!!

73

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①タマネギ、トマトは1cm角くらいに切る。ナスも同じように切って水にさらす。オクラはさっとゆで、小口切りにする。ウインナーも1cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①のタマネギ、ナス、ウインナーを炒める。
- ③水、コンソメを加えて、2分ほど煮たら、カレー粉とトマトを加える。
- ④最後にオクラを加え、塩コショウで味を調える。器に盛り付けパセリを散らす。

《材料(4人分)》

タマネギ	1/3 個	オクラ	2 本	コンソメ	小さじ 1
トマト	1/2 個	ウインナー	4 本	カレー粉	小さじ 1/3
ナス	1/2 個	オリーブオイル	小さじ 2	塩コショウ	少々
		水	400ml	パセリ	少々

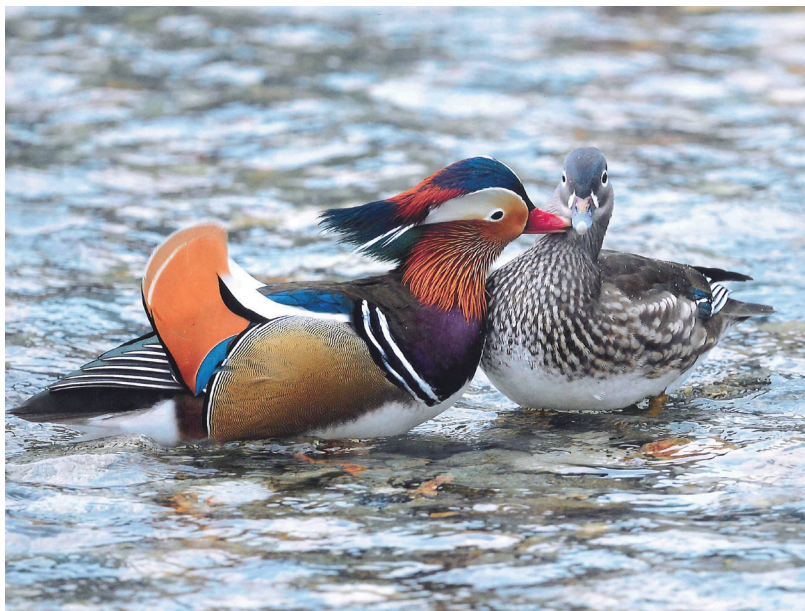
《1人分》エネルギー (89kcal)、タンパク質 (2.9g)、脂質 (6.4g)、カルシウム (28 mg)、食塩相当量 (0.8g)

【連絡先】オシドリグループ事務局
今年の春と夏はシベリアでオシドリ取材しています。この9月
写真集「おしどり鴛鴦」の著者、福田俊
司さん(栃木県)からのお便りです。
ご無沙汰しています。相変わらず、オシドリの撮影を続けていま
す。昨年、写真集を出版以降、銀座、札幌、名古屋、宇都宮で写真
展を行いました。その後、「ナショナルグラフィック日本版」や「日本
野鳥の会」で特集記事が組まれました。

には、プーチン大統領主催の「東方経済フォーラム」において、福田写真展「国境なき自然」が催される運びとなりました。
この展覧会では、日本とロシアの自然の架け橋の象徴として、「オシドリ」が主役的役割を果たします。展示作品には根拠で撮影した作品も多々あります。
これも皆さまのご協力のたまものと感謝しています。日野町がい
つまでもオシドリの楽園であることを念じています。
森田(電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.249

～ 祈る。オシドリの楽園 ～



国境なき自然、自由に行き来、ぼく達の特権。

【撮影者】横田廣隆さん(福岡県直方市)