

手軽でおいしい!人気のサバ缶使ったレシピ

焼き春巻き



元気応援宣言!!

74

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①サバ缶は水気を切り、粗くほぐす。タマネギは薄切りにし、ピーマンと水に戻したシイタケは千切りにする。Aを器に合わせておく。
- ②ボウルに①と、塩、砂糖、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③春巻きの皮に、棒状に切ったチーズと②をのせて巻く。巻き終わりにAを塗ってとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を両面じっくりと焼く。半分に切り、皿に盛り付ける。

《材料 (4人分)》

サバ水煮缶	1/2 缶	塩	少々	プロセスチーズ	40g	
タマネギ	1/2 個	砂糖	大さじ 1/4	油	大さじ 2	
ピーマン	1/2 個	卵	1/2 個	【A】	薄力粉	小さじ 1
シイタケ (乾)	2g	春巻きの皮	4 枚		水	大さじ 1/2

《1人分》エネルギー (203kcal)、タンパク質 (9.1g)、脂質 (12.5g)、カルシウム (128 mg)、食塩相当量 (0.9g)

オシドリにゆ〜す VOL.250 ～ 皆さまと共に～



あの子、かわいいね。そだね。ぼくたち婚活中。

【撮影者】千野 菜さん (東京都杉並第一小学校6年生)

「楽しみに読んで読んじょうけんね。年とってもがんばらないよ」と声をかけて下さる方がありました。それはそれはありがたいお言葉でした。

今月の「オシドリにゆ〜す」は250回目。オシドリにかかわる話題や情報をお届けして20年の歳月がたちました。町民の皆さま、関係者の皆さま、このような機会を与えて下さってありがとうございます。また、貴重な写真を提供

してくださった県内外の愛鳥家の皆さまにも心からお礼申し上げます。

鳥は自然のバロメーター。オシドリが「日野町は自然豊かで住みやすい所」と教えてくれています。これからも皆さまと共に「鳥たちをおどかさない、おびやかさない環境」をつくってまいります。今後ともご支援たまりませんようお願いいたします。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田 (電話72・0271)