

旬の食材&人気のサバ缶を使ってほっこり♪
サバ缶の具たくさんみそ汁



元気応援宣言！！

75

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①大根、ニンジンはいちょう切り、シイタケは薄切り、ゴボウは斜め切りにして水にさらす。長ネギは小口切りにする。
- ②鍋にサバ缶を汁ごと入れ、水を加え、長ネギ以外の①の野菜を加えてふたをし中火にかける。煮え立ってきたら、弱火にし10分煮る。
- ③みそは分量の牛乳から少しとり溶いておく。
- ④②に③と牛乳、長ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付け刻んだ三つ葉をのせる。

《材料（4人分）》

サバ水煮缶	160g	ゴボウ	40g	みそ	大さじ1
大根	120g	長ネギ	1/4本	三つ葉	2～3本
ニンジン	40g	水	300ml		
シイタケ	2枚	牛乳	300ml		

《1人分》エネルギー（190kcal）、タンパク質（15.0g）、脂質（9.4g）、カルシウム（261mg）、食塩相当量（1.2g）

オシドリにゆ〜す VOL.251
 ～ シーズン開幕～



春まで日野鳥民。よろしくね。

【撮影者】松林静風さん（長崎県長崎市）

9月30日は台風24号の影響で大変な日になりましたね。田畑など被害に遭われた皆さまに心からお見舞い申し上げます。

あの日、オシドリ観察小屋も浸水し、川岸が大きくえぐれてしまいました。意気消沈、路頭に迷いましたが、「ぬれた敷物を出てこ」と背中を押してくださった方々のおかげで、復旧へ大きく踏み出すことができました。

そして、土のう作りやゴミ集め

など大変お世話になりました。根雨小学校からの助っ人さんには、土のう作りのほかに、目かくし堀に絵を描いてもらいました。おかげで観察小屋は例年通りオープンすることができました。心からお礼申し上げます。

主役のオシドリはすでに300羽来ています。お客さんに、「観察小屋はどこですか」と尋ねられたら、あなたもオシドリ案内人になってくださいな。

【連絡先】オシドリグループ事務局
 森田（電話72・0271）