

クリスマスパーティの前菜に。気分もアがる♪

彩りサラダ



元気応援宣言！！

76

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでる。その後、ざるにあげて冷まし、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ②エビはゆでる。プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。ミニトマトはくし形に4つに切る。
- ③ドレッシングの材料はすべて合わせ、しっかり混ぜる。
- ④すべての材料を③のドレッシングで和えて器に盛り付ける。

《材料（4人分）》

ブロッコリー	1/2 株	ミニトマト	6 個	酢	大さじ 1
むきえび	80g	<ドレッシング>		砂糖	小さじ 1/3
プロセスチーズ	40g	プレーンヨーグルト	大さじ 4	塩	小さじ 1/4
黄パプリカ	1/3 個	サラダ油	大さじ 1 杯半	コショウ	少々

《1人分》エネルギー（179kcal）、タンパク質（10.7g）、脂質（12.6g）、カルシウム（145 mg）、食塩相当量（1.0g）

オシドリにゆ〜す VOL.252

～ 根雨ですか～



なかよしご夫婦、ごめん、ぼくおじゃま虫。

【撮影者】福田義人さん（広島県世羅町）

届いたお便りを紹介します。
「オシドリグループの皆さん、こんにちは。お元気ですか。砂川公園でドングリを拾っていたら、女性の方が声をかけて下さいました。『オシドリさんにはですか？根雨ですか？』と。」

正解、大正解。以前は、『くろつさま』と言われることはありましたがうれしかったです。
ドングリを送りますね。お世話
いただいております。お世話を
【連絡先】オシドリグループ事務局

「ドングリを届けて25年くらいになります。毎年秋になると、ドングリを集めるのが楽しくて続けてきました。このボランティアを続けられたのも、オシドリを守る皆さまの行動に胸打たれたからです。」

皆さまのオシドリに対する気持ちに感謝します。また、根雨のオシドリに会いに行きますね」（広島県福山市・安達さん）

森田（電話72・0271）

す」（岡山県総社市・宮田さん）