

今が旬の大根の甘味を生かした一品

ツナと大根の炒め煮



元気応援宣言！！

77

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①大根は拍子木切り、小松菜は5cmに切る。
- ②フライパンに大根とA、ツナを入れ中火にかける。煮立ったら、小松菜の茎の部分を入れて2分ほど煮る。
- ③②に小松菜の葉を加え、強火にし煮からめていく。煮汁がほとんどなくなったら、ゴマ油とゴマを加え、さっと混ぜ器に盛る。

《材料（4人分）》

| | | | | | | |
|--------|------|-----|------|-------|---------|------|
| 大根 | 240g | [A] | 水 | 100ml | ゴマ油 | 小さじ2 |
| 小松菜 | 80g | | みりん | 大さじ2 | いりゴマ（白） | 小さじ2 |
| ツナ（水煮） | 80g | | 酒 | 大さじ2 | | |
| | | | しょうゆ | 大さじ1 | | |

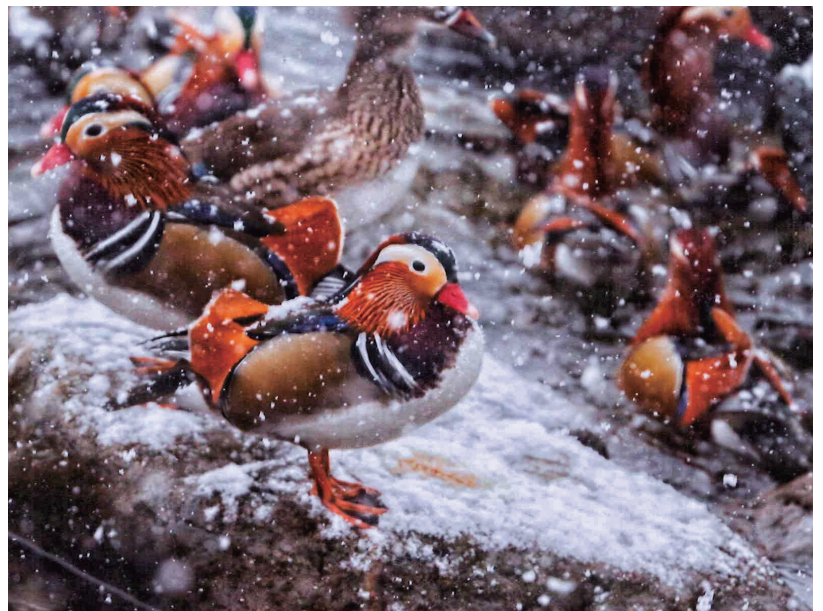
《1人分》エネルギー（85kcal）、タンパク質（4.3g）、脂質（2.8g）、カルシウム（62mg）、食塩相当量（0.8g）

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）

年末年始を問わずオシドリ観察者はお見えでした。昨秋はフランス、アメリカ、香港からも。「どうしてここが分かったの」と尋ねると、「インターネットで調べた。ここは有名」という声。国際的です。

オシドリにゆ〜す VOL.253

〜ここは有名〜



ゆきやこんこん、あられやこんこん

【撮影者】松尾攻城さん（広島県福山市）

現地に来られてもオシドリがいるとは限りません。そんなとき、「こめんね。オシドリはお出かけ中」と頭を下げているのはオシドリ案内人。この人たちがいるから日野町のオシドリは有名になったといっても過言ではありません。寒い中頑張っているオシドリボランティアの皆さんに心から拍手を贈りたいです。