

香ばしさとシャキッと食感が食欲そそる チンゲン菜の菜めし



元気応援宣言！！

78

町食生活改善推進協議会だより



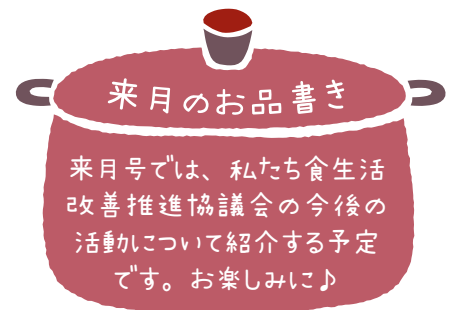
《作り方》

★ご飯は少し固めに炊いておく。

①チンゲン菜は葉と茎に分け、粗みじん切りにする。ザーサイも粗みじん切りにする。

②フライパンに油を熱し、茎を炒め、油が回ったら葉とザーサイを加える。色が鮮やかになったら塩をふる。

③温かいご飯と②の具材を混ぜる。皿に盛り付け、ゴマを振りかける。



来月のお品書き

来月号では、私たち食生活改善推進協議会の今後の活動について紹介する予定です。お楽しみに♪

《材料（4人分）》

温かいご飯	3 合分	白ゴマ	大さじ 2
チンゲン菜	2 株	サラダ油	大さじ 1
ザーサイ（瓶詰）	40g	塩	小さじ 1/2

《1人分》エネルギー（474kcal）、タンパク質（7.4g）、脂質（5.6g）、カルシウム（105 mg）、食塩相当量（2.0g）

香川県多度津町からドングリと
お手紙が届きました。
「ぼくたち三兄弟（しょうじ）、
しんのすけ、みつや）は、オシド
リさんのためにドングリをひろい
ました。
今までオシドリさんを見に二回
行きましたが、今年はまだ行って
いません。一生けんめいひろった
ドングリをあげてください。光矢
よし」
「孫とドングリを拾いましたが、
ドングリを捨てる環境にもイノシシ

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）
香川
が出没するとかで大変です。香川
にも小さなオシドリ応援隊が三人
います。スタッフの皆様も身体に
気を付けて頑張ってください。渡辺
彰良」
全国各地のオシドリ応援隊さ
ま、ありがとうございます。近隣
では、根雨小学校三年生が餅つき
大会の日、オシドリ募金を呼びか
けてくださいました。
心を寄せていただいたオシドリ
は、一カ月後、北へ向かいます。

オシドリにゆ〜す VOL.254 ～オシドリ応援隊～



なんててかてて言われん。氷点下。

【撮影者】楠本隆亮さん（広島県福山市）