

千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



海外からオシドリを見に来たよ～♪

チンゲンサイの ピリ辛炒め

カンタン！時短！ おすすめレシピ



《材料》 (2人分)

● チンゲンサイ	200g
● ちりめんじゃこ	10g
● 赤唐辛子	1本
● オリーブ油	小さじ1
● しょうゆ	小さじ1
● みりん	小さじ1

《作り方》

- ① チンゲンサイの軸は食べやすい大きさに切り、葉は長さ4cmに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、500wの電子レンジで2分加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、①のチンゲンサイと赤唐辛子、ちりめんじゃこを加えて炒め、しょうゆ、みりんを調味する。

《コメント》

★チンゲンサイは高血圧予防に効果のあるカリウムが豊富です。また、カルシウムも豊富に含まれており、骨粗しょう症予防の効果が期待できます。

【1人分】 エネルギー (46kcal)、たんぱく質 (2.9g)、脂質 (2.3g)、カルシウム (127mg)、食塩相当量 (0.8g)

オシドリにゆ～す VOL.328 ～日野町はすごい！～



ビックリボン。先頭は一羽のメス。あと全部オスだよ。

【撮影者】内田幸治さん（津山市）

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

★ぼくたちにいろいろなことをおしえてくださってありがとうございます。また行っていろいろなところを見たいです。

（じよう）

★オシドリのことについていろいろわかりやすくおしえてくださってありがとうございます。オシドリは、観察小屋に来てくださいますね。

★担任・前田先生のお手紙も紹介しよう。

（かいせい）

日野学園一年生の感想は今回で終わりです。来シーズンもオシドリに会いに観察小屋に来てください。

★担任・前田先生のお手紙も紹介しよう。

（かいせい）

★担任・前田先生のお手紙も紹介しよう。

（かいせい）