



花豆ときのこ 長ねぎのホットサラダ

広報こもろ8月号に掲載された、高地清美さんのレシピ「万能玉ねぎ糀」を使用したレシピです!



「万能玉ねぎ糀」
作り方は
こちら



栄養士・調理師
雑穀エキスパート食養リーダー
高地 清美

【材料(4人分)】

花豆水煮	150~200g
菜種油	小さじ1
塩	少々
きのこ	100g
ニンニク	1片
長ねぎ	約150g
玉ねぎ糀 または 塩糀	小さじ1
こしょう	少々
レモンまたはクエン酸	適量



好みのキノコを
いろいろ
使ってください♪

【作り方】

- ① 花豆は菜種油と塩を、軽くまぶし器に盛る。
- ② きのは適宜食べやすい大きさにさくか、切る。
ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに菜種油を入れ、ニンニクを炒め、香りが出たらキノコを入れ、しんなりするまで炒める。長ねぎを入れて炒め合わせ、玉ねぎ糀とこしょうで味を整え、レモンやクエン酸で酸味を付ける。
- ④ 豆を盛った器の上に乗せる。
※お好みで、刻みのりを散らしましょう。

図 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記

雪の日のシジュウカラ



雪の降る中で枝にとまったシジュウガラは美しいと思った。

小諸はカラ類が多いところだ。カラ類とはいかにも小鳥という可愛らしい仲間、シジュウカラ、ヤマガラ、ヒガラ、エナガなどを指す。冬は混群を作ると言って、一緒に行動していることが多い。お互い近い仲間だと言うことがわかるのだろう。群を作って、餌のありそうな所を巡っている。庭に餌台を置いてあるところがあれば、そこを覚えていて順番に巡っていく。敵が来ても誰かが見つければ一斉に逃げることもできる。一緒にいれば安心するというのは人も同じかもしれない。

野鳥に餌を与えるのは良くないとも言われることがあるが、カラ類は元々里の小鳥で、人と共存している小鳥だから問題はないと思うから、庭に餌台を置いてみるのはどうだろうか。最も好まれるのはヒマワリの種だ。栄養たっぷりのヒマワリの種はほとんどの小鳥のお気に入りだ。



運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google Yahoo!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安

一日1,000円~始められます!

60,000円~(税別)

※その他、条件により承ります。

内訳 ◎広告費:30,000円~(税別) ◎運用代行費:30,000円~(税別)

Q2 運用代行って具体的に何を?

●結果を分析し、予算の中で効率化します
●利用開始の手続き
●表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など



A/C 地域情報&広告株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474
www.aic-ad.co.jp