

地域おこし協力隊の緒方です。オールみふね恐竜の郷復興プロジェクトでは「特産品開発事業」に取り組んでいます。美味しい海苔や風雅巻でお馴染みの“株式会社通宝”の協力のもと、全国ふりかけグランプリ金賞の「納豆ふりかけ」と御船町のコラボ商品を開発中です。4月8日回の復興祭にて「ふりかけ総選挙」を開催！地域の皆さんによる投票でグランプリに輝いたふりかけは、百貨店や都内アンテナショップに並ぶ予定です。ぜひ美味しいふりかけを味わいにお越しく下さい。



1_株式会社通宝の工場の中
2.3_納豆ふりかけをかけたご飯!

旬の野菜

副菜

レシピ

春キャベツのミモザサラダ



3月から5月ごろにかけて、スーパーでも頻繁に見かけるようになる春キャベツ。やわらかくて甘みがあっておいしいですよ。ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。今回は、ゆで卵の花ミモザサラダをつくりました。旬の野菜を食べて元気な身体を作りましょう。是非お試しください。

材料(4人分)	栄養価(1人当たり)	作り方
春キャベツ 160g	エネルギー 138kcal	①キャベツは、2～3cm角に切り、バターをのせて電子レンジで2分ほど加熱し、冷まして軽く水気をきる。 ②じゃが芋は、茹でた後潰して冷ます。人参は、いちょう切りにし、茹で、玉ネギは薄切りにし、水にさらし、水気をきっておく。 ③卵は、ゆで卵にし、白身は、荒く刻み、黄身は、裏ごしする。 ④Aをあわせ、①②と③の白身を和える。 ⑤器に盛り、裏ごしした黄身を散らす。
バター 小さじ1/2	タンパク質 3.8g	
じゃが芋 80g	脂質 10.6g	
人参 40g	炭水化物 7.2g	
新玉ネギ 20g	カルシウム 40mg	
卵 2個	鉄 0.7mg	
マヨネーズ 大さじ3強	塩分 0.7g	
粒マスタード 小さじ2/3		
塩 少々		
コショウ 適宜		

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

今月の一枚



▲T-レックスの歯のレプリカやオリジナルタンブラーなどが記念にプレゼントされました。

恐竜博物館再開

町恐竜博物館が改修工事のため、臨時休館していましたが、2月1日に再開しました。その日の最初の来館者となった清水理恵さん(高木)は、「震災でなかなか来れなかったけど、やっと来ることができました。実物は見て迫力があってすごかったです」と笑顔で話しました。

▼最近周りから「少し太ったどう？」と言われるようになりました。このままじゃいかんーということで、走ってみたり、筋トレをしてみました。2日も持たず・・・汗。なかなか追い込まれるような状況じゃないと火がつきにくいこの性格・・・どうしたらいいんですかねー笑

編集後記

