

ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひとちメモ 46

エネルギー 120 キロカロリー
タンパク質 54.8 グラム
脂肪 4.9 グラム
カルシウム 20 ミリグラム

《材料4人分》

かぼちゃ 280グラム
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ4
出し汁 140cc
とりひき肉 120グラム
しょうが汁 少々
しょうゆ 少々
水溶き片栗粉 少々



かぼちゃのそぼろ煮

かぼちゃは、年間を通して出回っている
手軽な食材でカロチンを多く含みます。
調理を工夫して食べましょう。

《作り方》

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、スプーンで芯をとり面取りしておく。
2. 出し汁、塩、砂糖を加えおとしふたをして煮る。軟らかくなったところにしょうゆを入れ火を弱めて20～30分煮含める。
3. 2の煮汁にとりひき肉を入れ加熱し、しょうが汁、しょうゆを入れ味を調える。最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
4. 器に盛ったかぼちゃにそぼろあんをかける（山椒の葉をそえてもよい）。

都留市食生活改善推進委員会

ネイチャーセンター
ガイド (39)

春の匂いって最高だと思いますがみなさんはどのように感じてらっしゃいますか？緑色に色づく木々もなんかすてきなんですよ！森が生きてるって、思えるのが春なんですね。

●「鯉のぼり」あつめています！！

♪やねよりたか〜い、

こいのぼり〜・・・♪

鯉のぼりねむっていませんか？そろそろおこして、宝の山ふれあいの里で泳がせてみませんか？

5月から6月にかけて泳がせます。

また、提供でも貸し出しでもかまいません。連絡をおまちしています。

●●● こんなことをしています ●●●

【はしれ！ ころべ！ どんどこで・・・！】

森と仲良くなるための「あそび」を紹介します。2001年も「森と親しむ」イベントをたくさん準備してみなさんをおまちしています。

※下記の活動は、年間を通して取り組んでいます。センターへ遊びにきてください。常時、スタッフが対応します。

- ★竹細工(失敗してもかまわない)
じぶんだけの宝物をつくりだせ！
- ★手づくり遊具であばれる
へんな遊具がGWに誕生します！
(生態園の池の広場)
- ★団体・家族・個人での施設利用者への体験プログラムの提供と指導
- ★森の中のいきものに出会いにいこうぜ！
リス(昼)・ノネズミ(昼・夜)
ヒミズウオッチング(昼・夜)
ムササビ(夜)

- ★工作(どんどんチャレンジ)
いろんな想像をしてみよう！
- ★ガイドウォーク
「たからのやま探険隊！」
森の中をはしりまわれ・・・！
- ★総合的な学習の時間の取り組みへのアドバイス
- ★学芸員とお話しましょう
私たちが発見したいのです！
みなさんいかがですか！
(ご相談を受け付けています)



ふれあい探検ツアーの様子



たからのやま探険隊の様子



炭やき教室の様子

連絡・問合せ先
宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
開館時間：午前9時から午後4時まで
休館日：月曜日、祝祭日の翌日 ☎(45)6222