



皆さん、こんにちは！

11月に入り日中でも寒く感じる日が増え、会社の庭のハナミズキの葉もすっかり紅くなってきました。でも寒くてどうしようもないほどではないので、今のうちに行きたいところへお出かけしておきたいですね！

新潟に住んでいる大学時代の友達が岡山に遊びに来てくれたので、一緒に玉野市のにににこ岩を見に行ってきました！

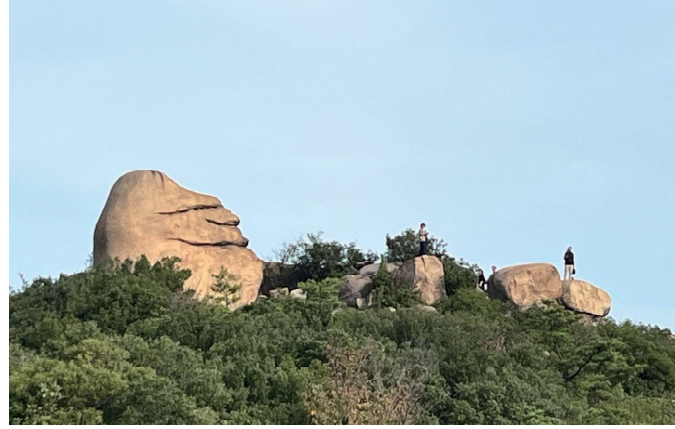
にににこ岩とは、玉野市のおもちゃ王国のそばにある「王子が岳」から見える大きな岩なのですが、瀬戸内海を向いて微笑んでいるように見えるのでそう呼ばれています。

私も数年前から知ってはいたのですがなかなか訪れる機会がなかったため、丁度いい機会だと思ってわがままを言って付き合ってもらいました！

当日はやや曇っていたものの、王子が岳の山頂から見る瀬戸内海は大パノラマで、想像の数倍きれいで感動しました！しかし山頂からはにににこ岩は見え、そこから5分ほど海側に山を下ったところから見えるということで、途中カフェによりながら向かいました。

道中はねこがたくさんいて、中にはついてこいと言わんばかりに目の前をのしのしと歩いていくねこもいて、とても癒されました！

そしてついに見ることができたにににこ岩は、にににこというよりにやにやといった印象でしたが、ようやく見れたという達成感もあり、とても満足出来ました！友達も楽しかったと行ってくれたので、是非皆さんも行ってみてください！おススメです！



今月のおすすめレシピ <豆腐とアボカドの味噌どんぶり>

森安晴香

寒くなるこれからの季節、鍋物などで大活躍の豆腐。豆腐は低糖質・低カロリーな上に、さまざまな栄養が含まれている日本の伝統食品です。豊富なたんぱく質や食物繊維は、食後の血糖値の上昇を穏やかにするため、糖尿病予防にも効果的な食材。ただし低カロリーだからと言って食べ過ぎには注意！食べ過ぎると消化不良や下痢、ホルモンバランスの変化を引き起こすこともあるため、適量（健康な成人で1日100～150g）程度にしましょう。今回は、豆腐を使った変わり種レシピを紹介します！

<材料 2人分>

豆腐	1丁	ごま油	小さじ2
アボカド	1個	七味唐辛子	お好みで
白ネギ	20cm	ご飯	適量
味噌	小さじ2		



<作り方>

1. 豆腐はキッチンペーパーにくるんでしっかりと水を切った後、食べやすい大きさのさいの目に切る。アボカドは皮をむき、豆腐と同じくらいの大きさをさいの目に切る。白ネギは細切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、アボカドを炒める。
3. アボカドに油がまわったら、豆腐と白ネギを加えて優しく炒める。
4. 味噌を加え、全体に混ぜるように炒め合わせる。
5. 器にご飯を盛り、その上に4をかける。お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり！

