

四季の味

その162



食生活改善推進員
大上 澄子さん
(太田名部・62歳)

小松菜中華丼

材料(四人分)

小松菜ざく切り…四百^g
豚肩ロース肉薄切り…三百^g
ゴマ油…大サジ四杯 かたくり粉…大サジ三杯
《A材料》 酒・サラダ油・かたくり粉…各大サジ二杯 塩…小サジ一杯
《B材料》 にんにく・シヨウガのみじん切り…各小サジ二杯



にらスープ

材料(四人分)
にら…二分の一束五十^g

にらスープ

作り方
豚肉はA材料に十分ほど漬けて、下味をつける。
中華なべを熱し、ゴマ油大サジ一杯を加えB材料をいためる。次に を入れ色が変わったら、小松菜を入れる。
にC材料を加え、ひと煮



小松菜中華丼

立ちさせたら、水で溶いたかたくり粉を入れとろみをつける。仕上げにゴマ油大サジ一をまわしかけて、出来上がり。

作り方

豆腐…二分の一丁 ゴマ油…少々 塩・コショウ…各小サジ一杯
《A材料》 鶏もも肉一口大…百^g 水…四カップ 酒…大サジ一杯 もどした干しシイタケ細切り…一枚
にらは三^{センチ}の長さに、豆腐はさいの目に、それぞれ切っておく。
なべにA材料を煮立たせ、あくを取り、 を入れる。
塩・コショウで味を調え、ゴマ油を落とし香りを出す。



「食べてますか
歯の健康によい食べ物」
2年 熊谷伊寿美さん

頑張ったのはレタリングのところで、バックはもう少し頑張ればよかったと思います。



「どっちが歯に悪い？」
2年 小正路志保さん

色塗りをけっこう頑張ったと思います。でも、同じ色が重なったりしたので、そこをもう少し考えて塗ればよかったです。



「きちんとみがけば
あなたの勝ち」
2年 太田 昂希くん

うまいった点は、字を見やすく書けたところです。もう少し、丁寧に塗ればよかったです。



ぼんちん
作品展の
ポスター

普代中
ポスター