

四季の味

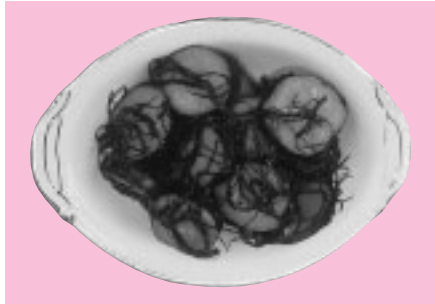
その163



食生活改善推進員
中山 ミツさん
(上区・60歳)

ジャガイモの酢の物

材料(四人分)
ジャガイモ…二個 生ワカメ…二十 サヤインゲン…六本 カマボコ…六本
《A材料》 トリガラスープ…三分の二カップ 湯…大サジ六杯 酢…大サジ二杯 薄口しょうゆ…小サジ四杯 砂糖…小サジ二杯



サツマイモときざみコンブの炒め煮

材料(四人分)
サツマイモ…四百 きざみコンブ…五十 サラダ油…

サツマイモときざみコンブの炒め煮

ジャガイモは皮をむいて半分に分けたものをさらに薄切りにし、ザルに入れて流水で洗う。ワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。サヤインゲンはへたを取り、斜め切りにする。
のワカメとサヤインゲンをさつとゆで水に取り、ザル上げをして置く。
のジャガイモをさつとゆでる。

作り方

とを粗くほぐしたカマボコこの器に盛りA材料を混ぜて、冷ましてからかける。



ジャガイモの酢の物

大サジ二杯 しょうゆ…大サジ四杯 みりん…大サジ二杯 砂糖…小サジ一杯

作り方

きざみコンブは、水を何回もかえながら洗い、水気を切る。
サツマイモは皮つきのまま一の厚さの輪切りにし、水に十分間さらす。
なべにサラダ油を熱してのコンブを入れて炒め、油がなくなったら水カップ二杯を注ぎ、約十分間煮る。
のサツマイモの水気を切つて、に加え、水をひたひたになるまで注ぎ二三分間煮て、しょうゆ、みりん、砂糖で調味し、さらに六七分間煮る。



「はさみのアドリブ〜いろいろなお城」

6年 柎屋 友美さん

はさみを使って、紙を自由に切りました。いろいろなお城ができました。こんな所に遊びに行ってみたいな。



「大運動会」

4年 松葉 沙織さん

運動会するとき、高学年が舞う神楽を思い出してかきました。むずかかった所は、人の顔をかく所です。



はさみで作ったものの
作品展

普代小
ポスター
工 作

「おしゃれのひみつはかみテープ」

2年 大上 真美さん

つばの形を作るところがうまくできました。くふうしたところは、おび紙をまげてはったところです。

