

# 四季の味

その164



食生活改善推進員  
大上ウタ子さん  
(太田名部・65歳)

## 豆腐の五目 あんかけ

材料(四人分)  
豆腐…二丁  
タケノコ水煮…四分の一本  
ニンジン…三分の一本  
インゲン…六十<sup>g</sup>  
生シイタケ…2枚  
エビ…八尾  
チキンスープ…2カップ



大根と鶏肉のサラダ

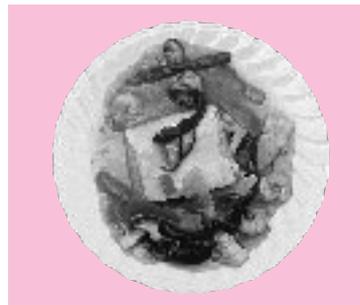
## 大根と鶏肉の サラダ

材料(四人分)  
鶏胸肉…一枚

野菜は食べやすい大きさに切る。エビは背わたをとってカラをむき、適当な大きさに切る。豆腐をザル上げし、水切りして置く。  
スープを煮立てて、を加え、塩、酒、しょうゆ、シヨウ

### 作り方

《A材料》  
酒、しょうゆ、カタクリ粉…各少々  
シヨウガ汁…小サジ一杯



豆腐の五目あんかけ

ガ汁で調味した後、水溶きカタクリ粉でトロミをつける。を半分につけて器に盛りをかける。

焼く。  
鶏胸肉を魚焼きでこんがり焼く。  
大根、ニンジン、キュウリは千切りにし、塩でもむ。  
水をさらして、よく絞って置く。  
を冷ましてから、手で細くさき、と合わせ、マヨネーズ、豆板醬である。

### 作り方

大根…五百<sup>g</sup>  
ニンジン…百<sup>g</sup>  
キュウリ…一本  
マヨネーズ…大サジ四杯  
豆板醬…小サジ二杯



「クッション」  
5年 正路 卓麻<sup>くん</sup>

スナップボタンをつけるのがむずかしかったです。お母さんへの誕生日プレゼントです。喜んでくれるといいな。



「津波がばく発」  
4年 金子 淳<sup>くん</sup>

黒い紙に、紙ねんどを付けて津波がばく発しているところを表しました。



「け 虫」  
2年 正路 拓也<sup>くん</sup>

「虫」の最後の六画目をどっしり書くように気を付けました。「け」のはねが気に入っています。



黒崎小  
習字  
画  
手芸