

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^g
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

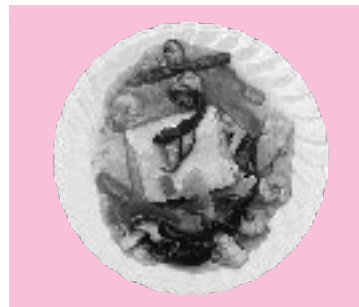
大根と鶏肉の サラダ

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、豆板醬であえる。

作り方

大根…五百^g
ニンジン…百^g
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^{くん}

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^{くん}

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^{くん}

「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
習字	画芸
画芸	手芸