

# 四季の味

その165



食生活改善推進員  
坂本 良子さん  
(萩牛・47歳)

## 季節の野菜 たっぷりグラタン

材料(四人分)  
ジャガイモ…二個 カボチ  
ヤ…二百<sup>g</sup> プロッコリー…一  
本 ナス…二本 サラダ油…大  
サジ一杯 塩、コショウ…各  
少々  
《A材料・ホワイトソース》  
タマネギ…二分の一個 バター  
…大サジ四杯 薄力粉…大サジ  
四杯 牛乳…三カップ 塩、コ  
ショウ…各少々 粉チーズ…大

### 作り方

サジ二杯 パン粉…大サジ二杯  
下ごしらえをする。カボチ  
ヤを一<sup>cm</sup>の厚さに切り、堅めに  
ゆでてザルにあげ水を切る。プ  
ロッコリーはゆでて三<sup>cm</sup>に切  
る。ナスは六から七<sup>cm</sup>の輪切り  
にし、水に浸してアクを抜き油  
で焼いて塩、コショウする。  
ホワイトソースを作る。フ  
ライパンにバターを溶かし、タ  
マネギのみじん切りをいため、  
薄力粉を振り入れて焦がさない  
ようにいためる。牛乳を加えト  
ロリとするまで煮詰め、塩コシ  
ョウで味を調える。

## 抹茶ヨーグルトゼリー

材料(四人分)  
牛乳…十一分の二カップ  
粉ゼラチン…五<sup>g</sup> 水…大サジ



抹茶ヨーグルトゼリー

### 作り方

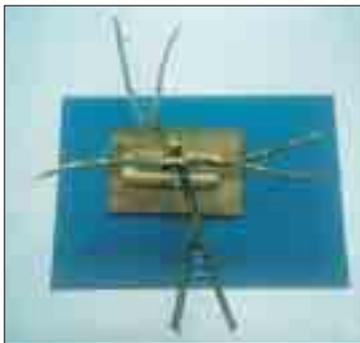
粉ゼラチンは分量の水に振り  
入れてふやかす。抹茶を水で溶  
く。  
なべに牛乳と砂糖を入れて中  
火にかけ砂糖が溶けたら火を止  
め、のゼラチンを加えて溶か  
し、なべ底を冷水につけ粗熱を  
とり、ヨーグルトと の抹茶を  
加えて混ぜる。

二杯 砂糖…八十<sup>g</sup> プレーン  
ヨーグルト…一カップ 抹茶…  
小サジ十一分の二杯 水…小サ  
ジ十一分の二杯 ゆでアスキ…  
大サジ四杯



季節の野菜たっぷりグラタン

焼く。グラタン皿にバターを  
塗り、野菜を入れ、上にホワイ  
トソースをかけ、パン粉、粉チ  
ーズを振りかける。二百二十度  
このオーブンまたは、オーブン  
トースターで焦げ目が付くまで  
焼く。



「プテラノドン」  
6年 鈴木 翔平くん

木の形が恐竜の  
羽や体のかたち  
にしていたので作り  
ました。工夫した  
ところは羽を針金  
でまいたこと  
です。



「キャットバード」  
5年 坂上 耕陽くん

猫と鳥を組み合  
わせた動物です。  
工夫したところ  
は、羽の細いところ  
をていねいに仕  
上げたことです。



「にじいろちょう」  
4年 赤坂 夏海さん

紙ねん土で作っ  
た、「にじいろち  
ょう」です。工夫  
したところは羽を  
カラフルにしたと  
ころです。



みんなのひろば  
作品展

堀内小  
工 作