

四季の味

その166



食生活改善推進員
落合 マサさん
(上区・53歳)

野菜たっぷり簡単酢豚

材料(四人分)

- 豚肉…三百^{グラム} 夕顔…百^{グラム}
- ナス…小一本 キュウリ…小一本 タマネギ…小一個 ピーマン…一個 パプリカまたは赤ピーマン…一個 シイタケ…二枚
- 《A材料・豚肉用調味汁》
塩 コシヨー…各少々
- しょうゆ…大サジ一杯 サラダ油…大サジ一杯 溶きタマゴ…一個分 かたくり粉…適量
- 《B材料・調味料甘酢用》
酢…大サジ四杯 砂糖…



野菜たっぷり簡単酢豚

作り方

下ごしらえをする。
●豚肉に分量の調味料を入れよ

大サジ三杯 トマトケチャップ…大サジ三杯 しょうゆ…大サジ一杯 水…大サジ三杯 水溶きかたくり粉…適量

いもひうず

材料(十二個分)

- ジャガイモ…七^{百グラム} 小麦粉…三^{百グラム} みそ、砂糖、クルミ…各五^{十グラム}

作り方

ジャガイモは、皮をむき取り煮る。煮えたら湯を捨て熱いうちにつぶし、冷めないうちに分量の小麦粉を入れ良くこね合わせ十二個にちぎり分け、丸めて置く。

クルミは食べやすきざみ、みそと砂糖を混ぜてからきざみ



いもひうず

く混ぜて味をなじませる。溶きタマゴ、かたくり粉を付け、熱した油で充分揚げいつたん取り出し油の温度を上げてから、二度揚げして置く。シイタケ、野菜は食べ良い大きさに乱切りし、沸騰した湯に塩、サラダ油を入れ、さつと湯通ししてザルに取り、水分を切る。
●甘酢用。なべに分量の水と調味料を入れ一煮立ちして置く。最後に一煮立ちして置いた調味汁に水溶きかたくり粉を入れ、かき混ぜながら沸かし、好みのとろみがついてきたら豚肉のから揚げと野菜を入れよく混ぜ合わせて仕上げる。

で置いたクルミを入れる。丸めて置いたひうずの皮を平たく延ばし、中央にクルミみそを置き二つに折りひうずの形にする。
湯を沸騰させ、いもひうずを入れ浮いてきたらすくい上げ、ザルに取り水気をとばす。

「そらいろのさかな」 1年 金子 航平くん

これは、魚の形をしたお皿です。絵の具を使って上手にかきました。目がかわいいので気に入っています。



こどもたちの
作品展

「未来のぼくの家」 2年 落合 勇樹くん

庭にあるシーソーが気に入っています。楽しそうな家になるようにと思って作りました。



「ふわふわかえる」 1年 高屋敷 昇くん

毛糸をむすんで作りました。緑色と白色がきれいで、とても気に入っています。ぼくは、かわいいと思います。



鳥茂渡小
工 作