



その167



食生活改善推進員
正路よし子さん
(黒崎・50歳)

具だくさん 中華がゆ

材料(四人分)
米：一合 鶏もも肉：百
ニンジン：二十 ホ
ウレンソウ：百
《A材料》
水：六カップ 中華スー
プの素(顆粒)：小サジ四杯
ごま油：大サジ二杯 塩：
少々

作り方

鶏もも肉は細かく切り、ニン



具だくさん中華がゆ

フレンチトースト

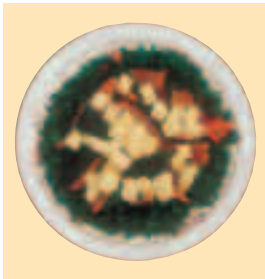
材料(四人分)
食パン：八枚切り・八枚
ピーナツクリーム：大サジ
八杯 卵：二個 牛乳：一
カップ 砂糖：大サジ四杯
バター：大サジ一杯 粉砂
糖：適量 あればミントの葉
：適量

作り方

食パンはピーナツクリーム
を塗ってもう一枚ではさみ、耳

カボチャとニンジンと チーズのサラダ

材料(四人分)
カボチャ：1/6個 ニ



カボチャとニンジンと
チーズのサラダ

作り方

材料は食べやすい大きさに切
り、カボチャとニンジンは塩ゆ
でしておく。
好みのドレッシングでを和
え、パセリとプロセスチーズの
みじん切りをちらす。

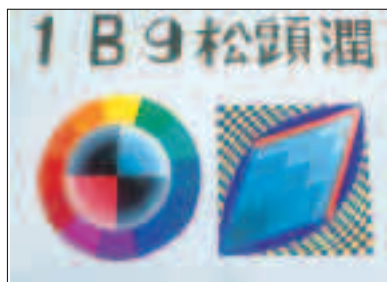


フレンチトースト

ジンは千切りにし、ホウレンソ
ウはゆでて小さく切る。
米は洗ってざるにあげ、A材
料と鶏肉、ニンジンを加えて炊
飯器に入れ、おかゆの設定で炊
き、ホウレンソウを加えて器に
盛る。
を切り落とす。
バットに卵と牛乳、砂糖を入
れて混ぜ、食パンを浸す。
フライパンにバターを熱して
八枚をこんがり焼き、粉砂糖
をかけ、切り分けて器に盛り、
あればミントの葉を飾る。

「デザインの基礎」

1年 正路 裕大くん



「デザインの基礎」

1年 松頭 潤くん

ポスターカラー
のむらがないよう
に塗るのがむずか
しかったです。平
面構成のグラデー
ションがうまくい
きました。



グラデーション
がきれいにできま
した。りんかくを
はみ出さないよう
に塗るのが大変で
した。レタリング
もきちんとできた
と思います。



「デザインの基礎」

1年 深渡 真人くん

はみ出さないよ
うに塗るのととて
も苦労しました。
平面構成は細かく
て、グラデーション
をしながら色を
変えて塗るのが大
変でした。



普代中
図画