

四季の味

その168



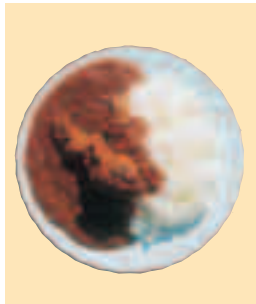
食生活改善推進員
照井 トミさん
(太田名部・55歳)

鯖と大根の味噌仕立て

材料(四人分)
サバ(三枚おろし)・・・中一尾分
ゴボウ・・・中一本
ダイコン・・・十五センチ
コンブ・・・十センチ
みそ・・・適量

作り方

ゴボウは大きめのささがき、ダイコンは厚めの短冊に切りまします。
ナベに水をカップ六杯とって、コンブとダイコン、ゴボウ



鯖と大根の味噌仕立て

鳥もも肉は関節のところを包

作り方

材料(四人分)
骨付鳥もも肉・・・二本
タマネギ・・・大二個
缶詰のホールトマト・・・二、三個
ニンニク・・・二十センチ
シヨウガ・・・二十センチ
ガラスープ・・・一カップ
チキンキューブ・・・二個
牛乳・・・一カップ
トウガラシ・・・二本
カレー粉・・・約四十センチ
ガラムマサラ・・・少々

チキンカレー

を入れて火にかけます。サバはカマと胸びれ、もしついていたら、背びれも落とします。腹骨をそぎ落とし、手で確かめながら、身を中心にそって残っている骨を抜き、二センチ幅に切ります。
野菜に八分通り火が通ったら、コンブを引き上げ、切ったサバを入れ、みそを溶き入れまします。みそによって塩辛さが違うので、まず大サジ一杯ほど入れ



チキンカレー

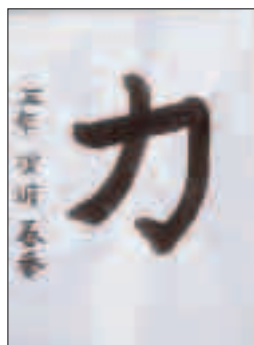
丁を入れて二つに切り、塩コショウで、軽く下味をつけておきます。タマネギは半分に切って、薄切りにします。ニンニクとシヨウガはおろしておきます。
ナベにサラダ油大サジ四杯をとってニンニクをいため、香りが十分に立つたら、タマネギを入れて強火でいためます。五分ほどいたためタマネギがしんなりしてきたらシヨウガを入れていため、トウガラシとカレー粉を入れてよくいためます。そこへ鳥もも肉を入れて、からめるようにいためます。
鳥の表面が白っぽくなったら、トマトとガラスープ(なければ水を入れる)、スープキューブを入れて十五分ほど煮込み、牛乳を入れます。最後に塩で味を加減し、ガラムマサラを振り入れて出来上がりです。

て薄かったら、足すようにします。サバに火が通ったら出来上がりです。おわんによそってから、あさつきの小口切りか針シヨウガを乗せまします。

「びっくりくま」

5年 坂本由加里さん

私は、動物が好きです。家でもハムスターとインコを飼っています。顔の形がとてうまくできたと思います。



「どろどろえのぐはきもちいい」

1年 深渡 美穂さん

どろどろえのぐで、えをかくのがおもしろかったです。手がたでかにかうまくできました。



「カ」

3年 深渡 春香さん

左はらいとはねの勉強でした。カという字は、始筆とおれがうまくなりました。いつもより上手にできました。



小	字
習	工
代	作