

# 四季の味

その169



食生活改善推進員  
藤島ミヤ子さん  
(白井・64歳)

## サケのフライ・ヨーグルト マヨネーズのソース掛け

材料(四人分)  
生サケ切り身…四切れ  
卵…一個  
小麦粉…少々  
パン粉…少々  
ブロッコリー…一房  
サツマイモ…一本  
タマネギ…一個  
塩、コショウ…少々  
揚げ油…適量

《A材料》ヨーグルトマヨネーズソース  
ヨーグルトとマヨネーズを同量合わせたもの

### 作り方

サケ切り身は、塩コショウをする。  
に小麦粉、卵、パン粉をつけ、中温の油でゆつくり揚げ火が通ったら、ちよつと強火にして、カリッと揚げる。  
タマネギは輪切りにし、バターで焦げ目がつくようにいためる。

ブロッコリー、サツマイモは好みに切り塩ゆでする。  
を盛り付け、ヨーグルトマヨネーズソースを掛けていただく。



サケのフライ・ヨーグルトマヨネーズのソース掛け

## サツマイモと リンゴの重ね煮

材料(四人分)  
サツマイモ…大一本



サツマイモとリンゴの重ね煮

### 作り方

サツマイモは輪切り、リンゴは皮付きのままイチヨウの形に切り、塩水にはなす。  
なべにリンゴを並べ、その上にサツマイモを重ね、さらに水をヒタヒタになるまで入れる。  
にレモンの輪切りとバターを入れ、中火でゆつくり煮て出来上がり。

リンゴ…小一個  
レモン…二分の一個弱  
砂糖…大サジ一杯  
バター…大サジ二杯

## 「みの虫」

3年 金子 夢くん

習字で「みの虫」を書きました。うまくできたところは「の」の字のまるみをつけるところです。



## 「森子動物園」

6年 森子 勇介くん

動物をたてるために、後ろに草をたてて支えにしました。動物の形がとてもうまくできたと思います。



## 「みつばちひめ」

1年 下坪 夏南さん

あみになっているところにモールをぬうようにいれたところがくふうしたところです。かわいくできました。



黒崎小	習字
習字	工 作