

四季の味

その171



食生活改善推進員
上下 エキさん
(上区・62歳)

タラのりんご酢 ソースかけ

材料(四人分)

タラの切り身…四切れ
リンゴ…二個 パセリ…少々
りんご酢…大サジ一杯 バ
ター…十ダ 砂糖…大サジ三
杯 塩…少々 コショウ…
少々 小麦粉…適宜 サラ
ダ油…大サジ一杯
《A材料》 りんご酢…大サジ
三杯 バター…大サジ三杯
塩…少々 コショウ…少々

作り方

リンゴは一個を六つのかし



柚子いりケーキ

柚子いりケーキ

材料(十個分)

クリームチーズ…百二十ダ
砂糖…六十ダ 卵黄…一個
卵…二個 サラダ油…大サ
ジ二杯 小麦粉…六十ダ
上新粉…七十ダ ベーキング
パウダー…小サジ一と三分の一

形に切り、しんを取って皮をむく。フライパンを中火にかけてバター十ダを溶かし、砂糖を加える。焦げ色がついたらりんご酢を加えて、リンゴを入れて全体にからめながら三分位煮る。皿に盛り、煮汁をかける。
タラに塩、コショウをふり小麦粉を薄くはたき付ける。フライパンを中火にかけてサラダ油を熱し、タラを入れる。両面をこんがり焼く。フライパンは洗わずにそのままにする。フライパンを弱火にかけて



タラのりんご酢ソースかけ

A材料のりんご酢を入れ、木べらで混ぜながらひと煮立ちさせ、バターを加え、塩、コショウで味を調え、タラにかけパセリを添える。

作り方

杯 ヌズ…二個

ユズは表皮をそぎ取り、千切りにして半分に分けておく。クリームチーズは、やわらかくして砂糖を加えて手でもみ混ぜる。さらに、泡たて器でよく混ぜる。
卵黄を加え混ぜたら、卵を加え混ぜ、サラダ油、半分のユズの皮のみじん切りを加える。小麦粉、上新粉、ベーキングパウダーをよく混ぜ、へ入れる。
アルミカップを敷いた型に分け入れ、千切りのユズを散らす。
強火の蒸し器で二十分蒸す。

「2人のウォールポケット」

6年 沢口 奈実さん

この作品で私はおもにししゅうをやりました。ぬい方は簡単だったし、はじめてだけでもうまくできました。



「ゆきだるま おひなさま」

4年 沢口 卓弥くん

この作品を作って、あみめをまちがえないでやることがむずかしかったけれど、まちがえずできてよかったです。



「パンダラック」

6年 高屋敷 優さん

この作品は、冬休みの工作として作りました。家庭科の学習をいかして、うまくできたので、よかったです。



はるかなりの
作品展

鳥茂渡小
工 作