



ひまわり生活研究グループ員のみなさん（堀内地区）。
前列左から代表の佐々木孝子さん、金子昭子さん、熊谷栄子さん、
後列左から松家義子さん、下道ケフ子さん（会員は全部で
8人、上方テイさん、松家トシ、岸里弘子さんは次の機会に紹介）

ふるさと旬の味



その174

フキとイカの いため焼き

◎材料（四人分）

- ▼イカ：三杯▼フキ：二十五枚（五本）▼シイタケ：四枚▼おろしシヨウガ：大サジ一杯▼みりん：大サジ二杯▼しょうゆ：大サジ二杯▼サラダ油：大サジ二杯▼唐辛子：少々

作り方

- ①フキは塩をまぶし板ずりして、熱湯でゆで、水にとって皮をむき三枚の大きさに切る。
- ②シイタケは乱切りにする。
- ③イカは開いて皮をむき、



フキとイカのいため焼き

細かく切り目を入れて一口大に切る。

- ④フライパンにサラダ油を入れて強火で①②③の順にいため、しょうゆ、みりん、おろしシヨウガを混ぜたものを加えて、からめる（好みで唐辛子でもよい）。

春キャベツと ささ身のゴマ風味サラダ

◎材料（四人分）

- ▼春キャベツ：百㍉▼ささ身：百㍉▼ニンジン：四分の一個▼キュウリ：一本▼酒：大サジ二杯▼塩：小サジ二分の一杯
- ≪A材料・タレ≫



春キャベツとささ身のゴマ風味サラダ

作り方

- ①ささ身は酒と塩をふって、約十分間蒸す。
- ②冷めたら、細かく裂く。
- ③春キャベツは三枚角に切つてさつとゆでる。
- ④ニンジンとキュウリは細切りにする。
- ⑤A材料を全部混ぜ合わせておく。
- ⑥①④をよく混ぜ合わせさらに⑤を上からかけて、よく混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

『春』

5年 中村 章吾

ほくは、書写で春という字を書きました。のびのびと太い字で書けたので、うれしかったです。



『はじめてのなまえと じぶんのかお』

1年 みちした りょう

ほくは、じぶんのなまえをかきました。おずかしかったです。おおきくじょうずにかけました。ほくのえもかきました。



『はじめてのなまえと じぶんのかお』

1年 なかやま こころ

わたしは、じをかとき、どきどきしました。でも、じょうずにかけました。おはなのいろもめれたし、にじいろのすかーともかわいくできました。



はじめてのなまえと
じぶんのかおの
作日展の
習字



普代小
じこしょうかい
自己紹介
カード
習字