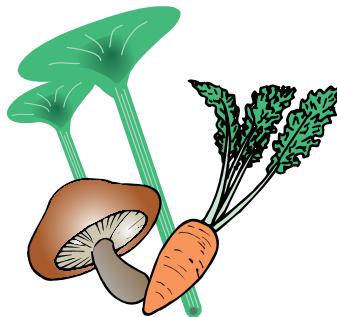


◎材料 (四人分)  
▼フキ…四百グラム  
▼コウナゴ

## フキとコウナゴのいため煮



深渡 純子さん  
(上区・51歳)



# ふるさと旬の味



その187



シイタケご飯

◎材料 (四人分)  
▼米…四合  
▼乾シイタケ…百グラム  
▼ニンジン…中一本  
酒…小さじ二杯  
▼しょうゆ…大サジ三杯  
温糖…大サジ二杯

## シイタケご飯

### 作り方

①米は炊く一時間前に洗つてザルあげし、シイタケはぬるま湯で戻して搾つておく。

②①のシイタケは一ヶ角に、ニンジンはみじん切り。

③①に水加減して②を入れ、さらに酒、しょうゆ、塩、みりんを加えて混ぜ合わせながら炊く。

④最後に器に盛り、ハーブなどを添えていただく。

▼百グラム  
▼三温糖…大さじ二杯  
▼酒…小さじ二杯  
▼しょうゆ…大さじ二杯 (好みに合わせて)  
▼塩…少々  
▼サラダ油…適宜

ぐらいの水と②を入れて沸騰させること。  
⑤④に酒、三温糖、しょうゆ、塩で調味し煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。

※好みで、唐辛子をどうぞ。

①フキは柔らかめにゆでて皮をむき、フキの臭いがしなくなるまで水にさらしておく。  
②コウナゴは水で戻し、ザルあげしておく。  
③①を四寸の長さに切つて水切りしたら、鍋にサラダ油を熱しがつといためる。  
④③にフキがひたひたになる



フキとコウナゴのいため煮



『歯みがきポスター』  
5年 新屋 祐莉さん

歯ができるだけかわいく見えるようにしました。特に虫歯菌や歯周病菌など細かいところがよく見えるように書きました。



## 『うんどうかい』 1年 星野 うららさん

うんどうかいでたまいれをしました。たまをたくさんなげたけど、はいりませんでした。でも、たのしかったよ。



『トンボのステンドグラス』  
3年 太田 圭亮くん

トンボのステンドグラスです。工夫したところは、羽の部分を細かく切ってきれいな色をはりつけたところです。

# ほくとわたしの作品展

普代小
図画
工作

