

ふるさと旬の味



その193



上下 エキさん
(緑区・65歳)

野菜たっぷりグラタン

◎材料(四人分)

- ▼ジャガイモ…二個 ▼カボチャ…二百㌔ ▼アスパラガス…一束 ▼なす…二個 ▼サラダ油…大さじ一杯
- ≪A材料・ホワイトソース≫
- ▼玉ネギ…二分の一個 ▼バター…大さじ四杯 ▼薄力粉…大さじ四杯 ▼牛乳…六百cc ▼塩・コショウ…少々 ▼粉チーズ…大さじ二杯 ▼パン粉…大さじ二杯



野菜不足の解消にぴったりのグラタン

作り方

- ① ジャガイモは五ミリの厚さの輪切り、カボチャは一センチの厚さのくし形に切り、固めにゆでてざるにあげ、水を切る。
- ② アスパラガスは色よくゆでて三センチの長さに切る。なす

抹茶ヨーグルトゼリー

◎材料(四人分)

- ▼牛乳…三百cc ▼粉ゼラチン…五㌔ ▼水…大さじ二杯 ▼砂糖…八十㌔ ▼プレーンヨーグルト…二百㌔ ▼抹茶…小さじ一と二分の一杯 ▼水…小さじ一と二分の一杯 ▼ゆであずき(缶詰)…大さじ四杯

作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。抹茶は水で溶いておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖入れて、



冷たい抹茶ヨーグルトゼリー
食後にいかがですか？

- ③ ②の鍋を冷水につけ、粗熱をとり、ヨーグルトと①の抹茶を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に流し入れ、冷やし固め、あずきを添える。

- ③ ホワイトソースを作る。フライパンにバターを溶かし、玉ネギのみじん切りを炒める。薄力粉を振り入れ、焦がさないように炒め、牛乳を加え、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰め、塩、コショウで味をととのえる。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、①②の野菜を入れ、③のホワイトソースをかけ、パン粉、粉チーズを振り掛け、二百二十度のオーブンかオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。

「さけのあかちゃん」

1年 金子 美希さん

初めてさけのあかちゃんを見ました。元気よく泳いでるところを頑張ってかきました。



「ゆめの中で」

4年 下坪 夏南さん

私がゆめの中で、すごくすてきな所に行ってたくさん遊ぶという物語です。スカートがうまく出来ました。



「友の顔」

6年 片座 佳祐くん

むずかしかったところは、はだいろをかえていくところです。良くできたところは顔のりんかくです。



ほくわだしの 作品展

黒崎小
図画
工作