

ふるさと旬の味



その194



食生活改善推進員
小中居 ミヤ子さん
(堀内・54歳)

ワカメとニンジンの 蒸しパン

◎材料(四人分)
▼ミックス粉…二百㌫(二

カップ)▼干しワカメ…少々
▼ニンジン…少々(角切り)



ワカメとニンジンの蒸しパン

細切りコンブの しそ風味サラダ

◎材料(四人分)

▼刻みコンブ…二百㌫▼キ
ユウリ…百㌫▼ニンジン…四
十㌫
≪A材料・ドレッシング≫
▼青葉…四枚▼酢…大さじ
二杯▼ごま油…大さじ一杯
しょう油…大さじ一杯

作り方

- ①細切り刻みコンブは三分間熱湯に湯通ししてから水にさらしてざるで水を切る。
- ②キュウリは輪切りにして、塩もみして水を切る。
- ③ニンジンを手切りにし

作り方

- ①ミックス粉二百㌫に水百五十ccを入れて、さつくりとませ、刻んだ干しワカメとニンジン混ぜ合わせる。
 - ②アルミカップに油を塗り、生地を入れ蒸し器で十五分蒸す。
- ※ワカメはミネラルが豊富で余分な塩分を排出してくれる食品です。食物繊維なども含むため、毎日食べることで効果があります。塩分が気になる人にもおすすめです。



細切りコンブのしそ風味サラダ

て、①②を混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。
※健康食品で知られるコンブは低カロリーで満腹感を味わうことができるのでダイエットにもおすすめです。夏は冷やして、冬は煮込みでお召し上がりください。

ぼくらの作品展

「たのしいかざり」

1年 太田 拓希^{ひろき}くん

紙を切ったりはったりしてつくりました。アニメのキャラクターをたくさんつくったところがよかったです。



「動かしてみよう(ピッチャー)」

4年 日向 脩人^{ひろひと}くん

かんせつをうまくつけられたけど、手足のバランスが悪く投げかっこうができなくてごねでした。



「優勝できたらいいな」

6年 石花 紋子^{あやこ}さん

6年生の4月に堀内スポーツ少年団が野球で優勝すればいいなあと思ってかいたら、本当に優勝しました。



堀内小
図画
工作