

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:二百グラム (二)

- ①細切り刻みコンブは三分間熱湯に湯通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ニンジンを千切りにし

作り方

- ◎材料 (四人分)
- ▼刻みコンブ:二百グラム
ユウリ:百グラム
ニンジン:四寸
 - ▲A材料・ドレッシング
 - ▼青葉:四枚
■ごま油:大さじ一杯
■しょう油:大さじ一杯



細切りコンブのしそ風味サラダ

EEEEEEEEE



ワカメとニンジンの蒸しパン

カツプ) ▼干しワカメ:少々
▼ニンジン:少々 (角切り)

①ミックス粉二百グラムに水五百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を混ぜ合わせる。

②アルミカツプに油を塗り、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できます。塩分が気になる人にもおすすめです。

作り方

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るのでダイエットにもおすすめ。夏は冷やして、冬は煮込みでお召し上がりください。

「たのしいかぎり」

1年 太田 拓希くん

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。



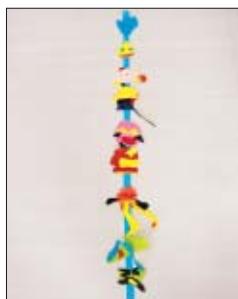
「優勝できたらいいな」

6年 石花 紋子さん

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。



ぼくとおたかじの
作品展



「動かしてみよう(ピッチャー)」

4年 日向 働人くん

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るかっこうができなくてざんねんでした。



堀内小
图画
工作