

ふるさと旬の味



その195



食生活改善推進員
熊谷 洋子さん
(上区・56歳)

ひじきとそうめんの寄せ物

◎材料(四人分)
▼干ひじき…四ダラ▼ニンジン…四十ダラ▼鶏ささ身…四十ダラ▼ゆでそうめん…百ダラ▼ささ身のゆで汁…六百ダラ▼寒天…一本▼塩…四ダラ▼コシヨウ…少々▼サラダ菜…八枚▼し



介護食にも最適なひじきそうめんの寄せ物

作り方

1 干ひじきはもどしてからゆで、みじん切りにし、ニン

ようゆ…六十cc▼酢…六十cc

和風ミルクくずもち風

◎材料(四人分)

▼牛乳…四百cc▼砂糖…十二ダラ▼ゼラチン…六ダラ▼きな粉…十二ダラ▼黒蜜…二十ダラ

作り方

1 温めた牛乳に、あらかじめふやかしておいたゼラチンを煮溶かして砂糖を加え、型に入れて冷やし固める。

2 ①を適当な大きさに切り、上に黒蜜ときな粉をかけて仕上げる。
※黒蜜・きな粉の代わりにフ

ジンもみじん切りにしてゆでる。鶏ささ身はゆでほぐし、ゆでそうめんは一巻の長さに切る。

2 もどした寒天を水気を絞ってちぎり、ささ身のゆで汁に入れ、少し煮詰め、塩、コシヨウを加えて、すぐ火からおろす。

3 型をぬらし、①を並べ、あら熱をとった②を流して固める。

4 器に③を盛り、サラダ菜を添え、酢じょうゆを添える。

※③の作業を数回に分けて行うと層ができ、きれいに仕上がります。



冷たくておいしいくずもち風

ルートソースにしてもよいです。夏の定番のくず餅は、普通はくず粉を使いますが今回はゼリーを使って作りました。

「宇宙人コズミ君」

5年 佐藤 旭さとう あきらくん

宇宙人をきれいに、かわいくできてよかったです。バックもカラフルに、なみなみの模様に使えました。



「秋のカレンダー」

6年 白野澤 輝ひのさわ ひかるくん

秋のものを絵にしてはりました。最初はすごくたいへんだったけど、がんばったかいがありました。



「世界に一つの家」

5年 落合 勇樹おちあい ゆうきくん

いろいろな国の国旗をつけて家の形にしました。カラフルに砂をつけ、きれいにできてよかったです。



ぼくらの作品展

鳥茂渡小
図画