

# ふるさと旬の味

その197



食生活改善推進員  
落合 マサさん  
(上区・56歳)

## トトリひき肉の菊花蒸し

◎材料(四人分)

▽トトリひき肉…二百グラム  
▽ろしショウガ…小さじ一杯  
▽塩…小さじ三分の一杯  
▽卵…一個  
▽小麦粉…大さじ三杯  
▽サツマイモ…四百グラム  
▽塩…大さじ四分の一杯  
▽片栗粉…大さじ二杯  
▽おろしショウガ…小さじ二杯  
《あん》▽だし汁…カップ  
三分の二杯  
▽塩…小さじ三分の一  
▽しょう油…小さじ一杯  
▽みりん…小さじ二杯  
▽片栗粉…小さじ一杯

### 作り方

①サツマイモは皮を厚めに



トトリひき肉の菊花蒸し

むき、四等長き、五等角の棒状に切り、酢水につけてアクを抜き、水気を切って塩、片栗粉をまぶす。

## リンゴもりサラダ

◎材料(四人分)

▽リンゴ…四個  
▽干しブドウ…四ウ…大さじ四杯  
▽オクラ…四本  
▽柿…二個  
▽レモン汁…大さじ一杯  
▽サラダ油…大さじ一杯  
▽砂糖…大さじ一杯  
▽サラダ菜またはパセリ…四枚

### 作り方

①よく洗ったリンゴの枝だつきの方を一桝くらい横に切り、下の方を器にする。スプーンなどで身をくりぬぎ、塩水でざっと洗ってふせておく。中身と柿は小さく切り塩水で洗い水切りしておく。  
②オクラは湯通しし食べやすい大きさに切っておく。  
③干しブドウは、ぬるま湯



リンゴもりサラダ

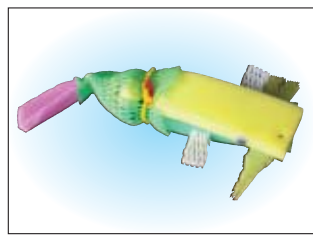
②トトリひき肉におろしショウガ、塩、とき卵を加えてすり混ぜ、小麦粉を加え、四等分して円形に丸め、油を塗った器に並べてサツマイモを菊花のようにのせ、蒸気のたった蒸し器に入れて強火で約二十分蒸し、皿に盛る。  
③だし汁を煮たて、塩、しょう油、みりんを調味し、片栗粉の水ときを加えてあんを作ってから、おろしショウガをのせる。

につけ、やわらかくもどしておく。  
④レモン汁、サラダ油、砂糖をまぜあわせてソースをつくる。  
⑤リンゴの器に、きざんだリンゴ、柿、干しブドウ、オクラをもる。  
⑥皿にレタスをしき、⑤のリンゴをのせ、④のソースをかける。

## 「歯みがきポスター」

6年 道上 真奈さん

明るい色を使って清潔な感じにしました。毎日歯を磨いて、虫歯のない歯にしたいと思います。



## 「ワニくん」

2年 新屋 貴文くん

うまくてきたところはワニの歯とまがったしっぽです。難しかったところは歯をつけるところです。



## 「歯みがきポスター」

1年 太田 由香さん

いろいろな色できれいにぬれてよかったです。白い服のところがうまくなれてよかったです。



# ぼくらの作品展

普代小  
図画  
工作