

ふるさと旬の味

その199



食生活改善推進員
新屋 ナツさん
(鳥居・68歳)

鮭の春巻き

◎材料(四人分)

▽生サケの切身：四切▽
生シイタケ：4個▽玉ネギ
：二百ㇿ▽大根の葉：百ㇿ
▽春巻きの皮：十枚▽酒：
少々▽根シヨウガの絞り汁
：少々▽揚げ油：適量▽マ
ヨネーズソース：適量

作り方

①サケは皮と小骨を取って、そぎ切りにし、酒少々としょうが汁少々を振っておく。
②シイタケは軸をとってスライスし、玉ネギは皮を



鮭の春巻き

むいて薄切りにする。

③大根の葉は塩少々を入

しいたけのサンドイッチ

◎材料(四人分)

▽生シイタケ：二百ㇿ▽
サンドイッチパン：十二枚
▽カラシ、バター：適量▽
卵：二個▽ホウレンソウ：
百ㇿ▽サラダ油：少々▽マ
ヨネーズ：大さじ二杯▽パ
セリ：少々

作り方

①パンの片側にバターを塗り、もう片方にカラシを塗る。卵は固ゆでにし、水で冷やし冷めたら殻をむいてみじん切りしてマヨネーズ大さじ二杯に塩少々を加え、混ぜておく。
②ホウレンソウはゆでて

れた熱湯でゆで、水にはなして、一センチくらいの長さに切る。
④シイタケ、玉ネギをフライ鍋に入れ、しんなりするまで、からいりする。
⑤サケと③、④を混ぜ合わせ、十分分して、春巻きの皮に包んで、端にのりを付ける
⑥色よく揚げ、マヨネーズソースを好みの味に合わせる。



しいたけのサンドイッチ

細かく切って塩で味付けしておく。

③生シイタケはいしづきを取って削ぎ切りにし、サラダ油で炒め、酒少々と塩をふる。

④パンにホウレンソウ、シイタケ、卵の順に挟んで、耳を切り、皿に盛ってパセリを添える。

ぼくがわたしの作品展の



「コリントゲーム」
のぞむ 6年 金子 夢くん

ぼくは、コリントゲームを作りました。玉が転がるころの板をギザギザに切るところをがんばりました。



「ワニくん」

しょうた 3年 岩井 祥太くん

ボンドで口を付けたところがかうまくなりました。中にティッシュを入れるところがむずかしかったです。



「どくばりあんこう」
りょうた 2年 森子 椋太さん

どくばりをつけたところと、どくばりにちょうちんをつけるところが、むずかしかったです。



黒崎小
工 作