

# ふるさと旬の味



その202



食生活改善推進員  
下橋場文子さん  
(鳥居・47歳)

## ポテトと肉のソテー

◎材料(4人分)

▽ジャガイモ…三百g  
▽豚赤身ひき肉…二百g  
▽玉ねぎ…二分の一個  
▽ブロッコリー…一個  
▽卵…一個  
《調味料》▽バター…大さじ二  
▽カレー粉…小さじ一杯  
▽塩・コショウ…各少々

### 作り方

- 1 ブロッコリーは塩ゆでし小房に分けます。
- 2 ひき肉に軽く塩、コショウをします。
- 3 バター大さじ二で、玉ねぎ



ポテトと肉のソテー

のみじん切りを軟らかく炒めま  
す。

- 4 ひき肉を加えて炒め、塩小

## あんかけ豆腐

◎材料(四人分)

▽木綿豆腐…二丁  
▽豚薄切り肉…百g  
▽ピーマン…二個  
▽ニンジン…四枚  
▽ネギ(白い部分)…二分の一  
本  
《調味料》▽サラダ油…大さじ一杯  
▽だし…一カップ  
▽砂糖・みりん…各大さじ一杯  
▽しょう油…大さじ二杯

### 作り方

- 1 豆腐は半分になり、水切りをします。ネギは白髪ネギにします。
- 2 フライパンに油大さじ一を熱して、豚肉の千切りを炒めます。ピーマン、ニンジン



あんかけ豆腐

さじ三分の一、コショウ、カ  
レー粉小さじ一を入れて炒め  
ます。

- 5 ジャガイモは乱切りにし、塩ゆでしてつぶします。
- 6 ひき肉、卵一個を入れてよく混ぜ四等分し、小判型にまとめ小麦粉をまぶします。
- 7 鍋にサラダオイル二分の一カップ熱し、両面が色づくまで焼きます。皿に盛り、ブロッコリーを添えて、出来上がり。(1人分350kcal)

の千切りを加えて炒めます。

- 3 だし一カップ、砂糖、みりん各大さじ一、しょう油大さじ二を加えて、煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、あんを作ります。
- 4 フライパンに油大さじ一を熱して豆腐を焼き、両面が色づいたら、器に盛り、熱々のあんをかけ、ネギをのせていただきます。(1人分270kcal)

# ぼくとわたしの作品展

## 「てん刻・飛」

2年 大峠 飛之君

この作品は、簡単に出来るかと思って作りましたが、やってみるととても難しく時間が掛かりました。



## 「てん刻・心」

2年 太田 開成君

作品は野球を意識して作りました。文字や数字を彫ることと形を少し丸くするとところが難しかったです。



## 「てん刻・佐々木」

2年 佐々木知香さん

両面に自分のイニシャルと部活の番号を入れました。紙ヤスリが足りなくてきれいにできなくて残念でした。



普代中  
てん刻