

ふるさと旬の味



食生活改善推進員
古沼シヅエさん
(茂市・63歳)

その203

カボチャと ささみのグラタン

◎材料(4人分)

▽カボチャ…500g▽ささみ…4本▽マッシュルーム…8個▽玉ネギ…1個▽ピザ用チーズ…80g▽刻みパセリ…少々
《調味料》▽クッキングワイン(白)…大さじ2杯▽バター…大さじ3杯▽小麦粉…大さじ4杯▽牛乳…カップ2杯半▽塩…少々

作り方

①カボチャは種を除き、皮をむいてくし形に切り、電子レンジで3分程度加熱する。



カボチャとささみのグラタン

②ささみは筋を除いて薄く削ぎ切り、マッシュルーム、玉ネギは薄切りにする。
③油大さじ1杯を熱し、②をいため、塩小さじ5分の2杯、コシヨウ少々、クッキングワイ

サツマ芋の オレンジジュース煮

◎材料(4人分)

▽サツマ芋…300g▽オレンジジュース(果汁100%)…200cc▽砂糖…30g▽バター…大1個▽塩…小さじ4分の1杯

作り方

①サツマ芋は皮がきれいなまま1cm厚さの輪切りにし、水にはなしてあくを抜く。
②沸騰した湯にサツマ芋を入れて、さつと湯でこぼし、鍋にもどして水100ccとオレンジジュースを加えて煮て、



サツマ芋のオレンジジュース煮

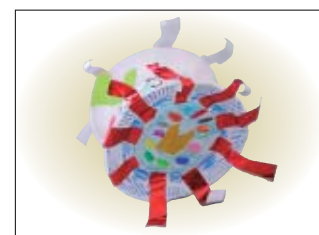
③耐熱容器に④を入れ、チーズとパセリを散らし、200度のオーブンで20分程度、薄く焦げ目が付くまで焼いて出来上がり。
④深鍋にバター大さじ3杯を溶かし、弱火で小麦粉大さじ4杯を木べらで良くかき混ぜ、さらっとしてきたら牛乳カップ2杯半を少しずつ加え、中火にしてとろりとしたら弱火にし、一煮立ちさせて火を止め、①と③を入れて混ぜ合わせる。
⑤耐熱容器に④を入れ、チーズとパセリを散らし、200度のオーブンで20分程度、薄く焦げ目が付くまで焼いて出来上がり。
(1人分377キロカロリー)

③途中でバターを加えて全体に回し、芋が軟らかくなって汁がほとんどなくなるくらいまで煮詰めて出来上がり。
(1人分105キロカロリー)

「いまのわたし」

2年 大上 茜さん

紙にねころんで、ともだちにかいてもらいました。みんなで色をぬったところが楽しかったです。



「コロコロ・クルクル」
1年 星野奈津美さん

キラキラひかるおりがみを、きれいにつけることができました。ころがしてみるととってもきれいです。



ぼくとわたしの 作品展

普代小
絵画
工作



「親子で泳いでいる魚」
3年 太田 明寿くん

親子の魚が、楽しく遊びながら泳いでいるところを、版画にしました。形をほるのが楽しかったです。

