

親子で作ろう！
「食育レシピ」

栄養たっぷりの人参を使った
レシピを2つ！！
小諸市自慢の学校給食メニューより



『魚のキャロットソース焼き』

【作り方（4人分）】

- ①魚にこしょう、酒をふっておく。
- ②人参はすりおろし、マヨネーズとよく混ぜ合わせる。
- ③アルミカップまたはホイルに①を入れ、②のソースをかけ、オーブントースターで7～10分焼く。

- ・白身魚または甘塩鮭 4切れ
- ・こしょう・酒 少々
- ・人参 3cm
- ・マヨネーズ 大さじ2強

『にんじんサラダ』

【作り方（4人分）】

- ①大豆はよく洗い、一晩水につける。
- ②人参は千切りにして、さっとゆでてさます。大豆もゆでてさます。
- ③紫玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。きゅうりは千切りにする。
- ④すべての材料をドレッシングで和える。

- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 2/3本
- ・紫玉ねぎ 10g
- ・大豆 25g
- ・ツナ缶(油をきる) 30g
- 〈ドレッシング〉
- 塩・こしょう 少々
- 酢 大さじ2/3
- 菜種油 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2



■ 学校教育課 学校教育係

▶公立保育園の給食献立と給食だよりをWebで公開!!

とびっきりおいしい小諸の保育園給食献立や人気のレシピを市ホームページで公開しています。今日のご飯の参考にしてみてください。

小諸市 保育園 献立 検索

※「小諸市内の保育園」に掲載しています。

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



氷の造形

川にまるで靴みたいな形の小さな氷があったので、近寄ってマクロレンズで撮影した。

以前、面白い形の氷探しをしたことがあった。12月も中旬を過ぎると、朝晩の冷え込みがきつくなる。ちょっと標高の高いところの川では、水の飛沫する場所に、様々な形の氷ができる。暖かな日は、氷はすぐにとけてしまいが、寒い日は午後になっても氷が残っている。日中の最高気温が5度を割るような日は、日陰ではいろいろな形の氷がたくさん見られて楽しい。氷探しは1月でもよいが、山の溪流は雪が降った後は歩きにくく、12月末が一番のチャンスだ。

日陰にある氷の撮影では、好みにもよるがWBは太陽光にした方がよいと思う。そうするとこんなふうに青みの強い写真になる。それはぼくがフィルムで見慣れた色だから良しとするのであって、デジタルから写真をはじめた人はかえって不自然と感じるかもしれない。カメラのデフォルトではAWB（オートホワイト）になっている。AWBで撮ると、モノトーンの灰色に写る。

【文・写真 海野和男】



ホワイトバランスは太陽光に設定、青っぽく写る

お歳暮にもご利用下さい

半生そば麺・乾麺・そば茶など人気商品を
集めた、おすすめのセットです

信州こもろふるさとセット

・長野県産そば100%使用
・半生そばは常温で2カ月保存可能 4,000円(税込・送料込)

「小諸市民限定クーポン」ご利用下さい

そば粉からそば道具まで 粉の専門店

そばの粉屋 大西製粉

店内全品 10%OFF

〒384-0008小諸市東小諸甲1581 TEL0267-22-0585

有効期限2018年1月31日まで

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
総合的に何でもご相談いただける窓口です。
介護のプロが対応いたします！
お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)

ことぶきの家
総合相談室
開設

広告