

親子で作ろう！
「食育レシピ」

学校給食からの

おすすめの料理！！



『松風焼き・黒豆ごはん』

今回は、芦原中学校の学校給食メニューからご紹介します。
ハレの日、お祝いごとの食卓にいかがですか。

▶松風焼き【作り方(4人分)】

- ①ひき肉は、ねばりが出るまでこねておく。
- ②ごま以外の材料をすべて混ぜ合わせ、2cm程度の厚みになるよう天板にのばす。
- ③上にごまをふりかけ、170℃のオーブンで20～30分ほど焼く。(焦げないよう様子をご覧ください。)
- ④切り分けて盛りつける。

・鶏ももひき肉	250g
・長ねぎ	60g みじん切り
・にんじん	30g みじん切り
・しょうが	1g すりおろす
・とき卵	30g
・パン粉	30g
・みそ	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・三温糖	小さじ2
・白炒りごま	小さじ2

▶黒豆ごはん【作り方(4人分)】

- ①米をとぎ、通常の水加減で浸水させる。
- ②黒豆は洗って、フライパンでよく炒る。
- ③黒豆・酒・塩を加えて炊飯する。
- ④炊きあがりには豆からほんのりと色が出ているので、よくかき混ぜる。

・米	2合
・黒豆	40g
・酒	大さじ1/2
・塩	小さじ1/2

● 学校教育課 学校教育係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



ヤマドリ

窓をコツコツとたたく音がする、そっと覗くと、一羽のヤマドリがガラスをつついていて。ガラスに映る自分の姿を見て、他のオスがいるのと勘違いして突っかかっているのだ。嘴が痛くないのかと心配になる。

ヤマドリは日本固有の美しい鳥だ。特に春の繁殖期のオスは秀逸である。早春に林の中の小高い場所にテリトリーを張り、ドドドッという音を聞く、これは繁殖期のオスがメスを呼ぶドラミング（ほろ打ちと呼ばれる）の音だ。こんなに大きく、美しい大型の鳥が身近に生息している小諸は素敵な場所だと思う。

はじめて現れたのは2014年だった。毎日決まって朝にベランダにやってきて、昼頃までベランダの周囲で遊んでいる。そして2015年も、2016年にも4月はじめにアトリエに行くと、必ず窓をたたいて出迎えてくれた。3月から来ていたのだと思うが、毎年、3月は海外に撮影に出ているので、出会うのは4月はじめということになる。そして5月いっぱい、毎日現れるのだ。去年はとうとう来なかった。いかにもおいしそうな鳥だが、冬の間に撃たれてしまったのではないかと心配になる。【文・写真 海野和男】



ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店



Vision®
Station
Since 1917



メガネ・サングラス・ルーペ
補聴器・時計電池交換

小諸市相生町 3-2-1 駅徒歩5分
営 10-19時 木曜定休日
0267-22-0570

NEW ノルディックウォーキング

http://www.eyeloveyou.jp

コミヤマはおかげ様でもなく創業100年

最新設備とまごころでお待ちしています。



“思い”をカタチに…

DVD・ビデオ等の映像制作、
自費出版承ります。

お気軽にご相談ください。



A/C 株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474
http://www.sakudaira.com

広告