

このコーナーでは、皆さんのお気に入りの作品を紹介させていただきます。絵画・書道・俳句・短歌・写真・イラストなどの作品を募集しています。必ず住所、氏名(ペンネームの場合、本名も併記)を記入し、お送りください。掲載させていただいた人には、薄謝を進呈します。



Country

第7回茨城県社会人ドッジボール選手権大会 オーバー12の部 優勝



西飯田ドッジボールクラブ
茨城新聞社杯第11回茨城県ドッジボール選手権大会 準優勝

写真

俳句・短歌

涼風に コスモス揺れて 赤蜻蛉 笠島 寅(羽衣)	晴天の 防犯講話に 菊薫る 大森 美津(日沢)	赤穂市と 睦み佐白に 義士の像 山崎 久三(美原)	新米の ほのかな温み 手に触れつ 籾握り息子の 傍にして 込山 千代(押辺)	笠間市は 菊に変わりて 秋の空 街の誇りを 望み祿へん 伊藤 洋子(大田町)	鬼怒川の 燃ゆる錦秋 川くだり 飛沫さやかに 山鳥の声 肘井 孝之(下郷)
-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	---	--

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

寒い季節は、根菜類を食べて体を温めましょう。根菜類はビタミン・ミネラルが豊富で、冬がおいしい時期です。



栄養素量 (1人分)

〈ひじきとサツマイモの味噌マヨサラダ〉

エネルギー…282kcal

たんぱく質…3.0g 脂質…11.3g 塩分…1.1g

〈レンコンまんじゅうの薄くずあん〉

エネルギー…125kcal

たんぱく質…4.0g 脂質…1.7g 塩分…1.0g

ひじきとサツマイモの味噌マヨサラダ レンコンまんじゅうの薄くずあん

ひじきとサツマイモの味噌マヨサラダ

材料 (4人分)

干し芽ひじき…20g サツマイモ…500g

マヨネーズ…大さじ4 味噌…大さじ4

作り方

1. ひじきは戻してザルに上げる。サツマイモは皮付きのまま、いちょう切りにして水にさっとくぐらせ、熱湯でゆでる。やわらかくなったら、ひじきを加えてひと混ぜし、一緒にザルに上げ粗熱をとる。
2. ボールに味噌・マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、粗熱をとった①とあえる。

レンコンまんじゅうの薄くずあん

材料 (4人分)

レンコン…350g

A (片栗粉…大さじ2~3 酒…大さじ1/2 塩…少々)

うなぎ蒲焼…1/4枚 ぎんなん水煮缶…8粒

B (だし汁…1カップ 酒…大さじ1

みりん…大さじ1 薄口しょう油…大さじ1

片栗粉…小さじ2 ゆず皮千切り・細ねぎ小口切り…適量

作り方

1. レンコンは皮をむいてすりおろし軽くしぼり、Aと混ぜて4等分する。うなぎ蒲焼は1.5cm角に切る。
2. ①を手のひらに伸ばし、うなぎとぎんなん2粒をのせて包み、まんじゅうを4個作る。
3. 蒸気の上があった蒸し器で②を9~10分蒸す。
4. 小鍋にBを入れて煮立て、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
5. 器に③を盛り、④のあんをかけて、ゆず皮を天盛りにし、細ねぎを散らす。