

星雲 mini

八雲中学校PTA広報部発行 NO.6

**おにぎり総選挙へのご投票
ありがとうございました！！**

模擬店でのお味はいかがでしたか？
今回は、出品いただいた中から角田先生
おすすめのレシピをご紹介します！是非、お家でもお試しを・・・

生姜入り炊き込みおにぎり

- ・米、ごぼう、人参、エリンギ、生姜、うす揚げ、砂糖、しょう油、サラダ油
- ・うす揚げは軽く茹でて刻み、ごぼう、人参、エリンギはイチョウ切りにする。フライパンでサラダ油を熱して野菜を軽く炒り、砂糖、しょう油を加えて煮て、千切りにした生姜を加える。研いだ白米に、炒め煮をした具を入れて炊き込みご飯を炊く。炊けた炊き込みご飯をにぎる。

ごぼうと生姜の香りで、食欲が増します。懐かしいおふくろの味をおにぎりに。



ライスサンドイッチ

- ・ごはん、卵、豚薄切り肉、酒、レタス、おにぎりのり、マヨネーズ
- ・うす焼き卵を作る。豚肉を酒、砂糖、しょう油で焼く。四角いタッパーにラップを敷き、のりを置いてごはんを軽くのぼす。次にうす焼き卵、マヨネーズ、レタス、肉、レタス、マヨネーズ、うす焼き卵の順で重ねたら、ごはんをのせて伸ばし、海苔を置いてサンドイッチの形にする。タッパーから出し、半分に切る。

パンの代わりにご飯にしました。果物をつけたら、そのままランチで！栄養を考えて作りました。おにぎりの三角ではなく、四角です。おいしいですよ。



シーチキン・キャロット おにぎり



- ・米、人参、シーチキン、塩
- ・お米を研いでおく。きれいに洗った人参をすりおろし、シーチキンを汁とともに、米に加える。シーチキンをほぐしながら良くまぜ、塩を加えて、白米を炊く時と同じ水加減で炊く。

人参を皮ごとすりおろすので、ビタミン、食物繊維がしっかり取れる。冷めてもおいしい。炊きあがったら、あとはにぎるだけ！！

“受賞”おめでとうございます！！

この度、須山会長が「日本PTA 中国ブロック協議会表彰」、更に「日本PTA 全国協議会会長特別表彰」を受賞されました。会長はH20年に市P連の母親委員長並びに県Pの理事を務められ、H22年からH24年は県Pの母親委員長、兼副会長を務められました。この表彰はPTA活動への貢献が認められたものです。

～会長より～

皆様の支えがあっていただきました。ご報告にあわせてお礼を申し上げます。

～環境部活動報告～

10月20日に、環境部活動で緑地帯のマリーゴールドからチューリップの球根とパンジーを植えました。今年度の環境部活動では、最後の活動になります。一年間、環境部の活動へのご理解とご協力ありがとうございました。

