千歳なの会でで

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌 「婦人之友」 の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。 千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。 どなたでもいつからでも会員になれます。 お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

◎ Instagramアカウント @chitosetomonokai

お正月特別編

子どもも食べやすいお正月料理

中国語で「牛乳」という意味



★材料 (4~ 5 人分)
・粉かんてん 1袋(3g)
·水 ········ 300cc
•砂糖 ······ 50g
·牛乳 ······· 300cc
《シロップ》
•砂糖 ······ 60g
·水 130cc
・レモン汁 35cc
・レモンの皮すりおろし … 少々

★作り方

- ●鍋に水と粉かんてんを入れ、煮 溶かす。
- ②砂糖を加え、とけたら火からお
- ❸牛乳を加えて混ぜ、型に入れ冷 やし固める。(表面に泡があった らつぶす。)
- ◆固まったかんてんに、1.5㎝巾で ひし形の切れ目を入れる。
- ⑤シロップは、砂糖と水を煮溶か し、冷めたらレモン汁を加え、 冷やす。
- ⑥冷やしたシロップをそっと流し いれると、かんてんが浮き上が る。レモンの皮のすりおろしを かける。



海鮮細巻きとサラダ巻き(中巻き)

酢…… 60cc

砂糖……大さじ1~1.5

塩……… 小さじ1.5

【合わせ酢】

★材料 (4~5人分)

・米 ……… 3カップ

・水 ……… 3カップ

・サーモン、まぐろ

(刺身のさくを、1㎝角の棒状にする。)

・海苔(細巻きは全型の半分、中巻きは全型)

・ツナ、レタス、きゅうり、かにかま、 マヨネーズなどお好みで

【すし飯】

★「海鮮細巻き」の作り方

- ●巻きすに海苔全型の半分を置き(つや のある方を下にして) 卵大のすし飯を -つ置き、海苔の手前5㎜、向こう側 を1cmあけて平均に広げる。
- ②中心にかるくすじをつけ、具を置く。
- ❸具を押さえて巻きすを親指で持ち上 げ、手前の端を向こうの端へもって いく。つなぎ目を下にして、巻きすで ぎゅっと押さえて形を整える。

さつま芋の パインきんとん



★材料 (4~5人分)

・さつま芋 … 正味200g ·砂糖 ·········· 100g ·パイン ······ 2枚

(缶詰の場合は、汁 大さじ1も加える)

・塩 ………… 1つまみ

★作り方

- ◆
 むつま芋は2cmの輪切りにし皮をむき、水にさらし てアクを抜き、煮て、一度茹でこぼす。
- ②やわらかく煮たさつま芋に砂糖と塩を入れ、つぶす。
- ❸パインは5mm角に切って汁も一緒に②のさつま芋 に入れ、少し混ぜながら火を通す。

米1カップで細巻きなら4本、中巻きなら2本できます

「すし飯」を作ります。炊いたご飯を 飯台やボウルにあけ、熱いうちに合 わせ酢をかけてへらで混ぜ、うちわ であおいで冷まします。

★「サラダ巻き」 の作り方

- きすに海苔全型を置き、 180gほどのすし飯をおき、海苔 の奥4~5cmほど残して広げる。
- ②真ん中に、レタスを置き、マヨ ネーズであえたツナ、きゅうり、 かにかまなどの具をのせて巻く。

Bonne Année!



NORIKO HASEGAWA

M&K Bill,1-20-1, Nishikicho, Chitose 090-1706-2374 Open/19:00~24:00 Close/Wednesday





謹智新年



新春を迎え皆様のご健康とご多幸を 心よりお祈り申し上げます

医療法人社団 干将会 富丘歯科医院









明けましておめでとうございます

ユーアルオ



千歳市清水町2丁目29番地1 ビーサス1F TEL 0123-26-1255

