



りゅうせい
村瀬 龍成さん
中村小3年

『イカ』

「図工の時間に紙版画でイカを作りました。完成がどんなふうに見えるか考えながら作りました。イカの足がうまく張れて満足です」

ゆうや
石毛 裕也さん
中村小5年

『Jリーグ』

「サッカーをしているところです。キーパーの動きやサッカーゴールがうまくできました。少し難しかったけど、楽しかったです」

ここみ
飯田 心美さん
中村小5年

『金魚をみたよ』

「家で飼っている金魚をいところ見ています。初めての彫刻刀の版画で難しかったです。うろこが上手に彫れました」

あやな
平山 絢菜さん
中村小3年

『おいしそうなおもち』

「マラソン大会が終わってからおもちをつきました。おもちをつく先生の体のひねりがうまく描けました」



HAPPY BIRTHDAY
お誕生日
おめでとう

みんなのひろば

5月



かのん
松山 花音ちゃん
H22年5月1日生まれ
〔牛尾〕
「外で遊ぶの
だあーいすき♡」

ゆの
半田 結野ちゃん
H23年5月6日生まれ
〔大原内〕
「お兄ちゃん大好き♡
お兄ちゃんのおもち
も大好き♡」

まゆか
椎名 麻由加ちゃん
H20年5月13日生まれ
〔久保〕
「みんなでディズニーラン
ドに行ってきました。
とっても楽しかったよ♡」

のぞみ
飯田 希ちゃん
H22年5月2日生まれ
〔島〕
「お姉ちゃん大好き♡
いつもネエネ♡のまね
ばかりしている
私なんデス…♡」



のぞみ
木内 希ちゃん
H21年5月22日生まれ
〔井野〕
「いちご大好き。たくさん
食べちゃうぞー!!」

元気な子ビッコ 大募集!

このコーナーでは満4歳までの
お子さんを大募集しています。
おとこ・おなまえ・☎番号・お子さんの
生年月日を記入の上、30字程度のコメント
を写真に添えて『広報たこ』までお寄せく
ださい。
◆宛先：〒289-2292 多古町役場
広報たこ行
♣7月生まれの締め切りは5月31日(木)です
♣8月生まれの締め切りは6月29日(金)です

クッキング レシピ75 えびシューマイ



タイム

『プリプリなえび
たくさん作って冷凍もOK!』



- 作り方
- ①ネギと玉ネギはみじん切りにする。むきえびは背わたを取り、みじん切りにする。
 - ②ボウルに豚ひき肉、むきえびとAを入れ、手でよく混ぜる。
 - ③干しシイタケ、ネギ、玉ネギを②に加えてよく混ぜ、Bの材料を順に加えながら混ぜる。
 - ④具をボウルにたたきつけて空気を抜き、粘りが出るまで混ぜて材料をよくなじませる。
 - ⑤④を10等分にし、シューマイの皮を手に広げて、具をのせ形を整える。
 - ⑥蒸し器にクッキングシートを敷き、蒸気が十分立ったらシューマイを並べて15分蒸す。

■材料 5人分 492kcal (1人分98kcal)

シューマイの皮(小)	干しシイタケ…………… 4g
…………… 10枚	ネギ…………… 少々
豚赤身ひき肉…………… 100g	玉ネギ…………… 75g
むきえび…………… 100g	しょうゆ…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1/2	ごま油…………… 少々
塩…………… 少々	A なたくり粉… 1/8カップ
コショウ…………… 少々	



提供：保健推進員
佐久間初枝さん(久保)

一口メモ

「えびは、高たんぱくで低脂肪の食品です。また、コレステロールの低下や血圧の上昇を抑えるなどの効果があります。さらにえびの殻にはキチンが含まれ、便秘や冷え性などに効果あり。殻が付いてるときは殻ごと食べることをお勧めします」