



わが家の オススメ 料理

たっぷりわかめと牛肉のスープ

【花園】ユン ミスク さん

【材料】わかめ (400g、乾燥わかめを水で戻した状態)、牛肉 (シチュー用・300g)、塩 (少々)、ニンニク (小さじ1)、しょうゆ (大さじ4)、粉末だしの素 (大さじ1)

- ①わかめをザルに上げて水気を切る (わかめが長いときは食べやすい大きさに切る)。
- ②2~3cm角に切った牛肉に塩をふって混ぜた後、ニンニク (すりつぶしたもの) としょうゆを加えてよく混ぜ、30分以上漬けておく。
- ③鍋に4カップの水を入れて沸騰させる。
- ④沸騰した鍋に牛肉を入れて強火で20分ゆでる。
- ⑤鍋にわかめを入れて強火で沸騰させる。
- ⑥沸騰したら弱火にして20分ゆでる。
- ⑦粉末だしの素 (ビーフコンソメでも良い) を入れる。



「韓国では出産のときにワカメのスープを飲む習慣があり、誕生日には必ず食卓にあげられます。スープにご飯を入れても美味しいですよ！」

紹介します！ お味の 信濃小 6年2組



やまもと まちこ 山本 麻千子 先生は、こんな先生です！

山本先生は、たまに厳しいけど、優しくておもしろい先生です。先生は忘れっぽくて、運動も苦手です。スケートもできなくて、八周するののに二十分もかかります。でも、苦手なことを頑張っているのだから、私たちにとって、すごく良いお手本です。



作文を書してくれた
あらかき はづき
荒木 葉月 さん

人のうごき

《総人口》
93,445人 (-29)
男性 47,704人 (-19)
女性 45,741人 (-10)
《世帯》44,008世帯 (-26)
《外国人登録者》353人 (+6)

() 内は、前月比です。

3・1 現在

※() 内は、前月との比較です。

広報ちとせからのお願い

広報ちとせは、毎月10日発行です。タウンガイドにイベントや募集の記事掲載を希望される方は、内容を簡潔にまとめて、掲載を希望する月の前月10日までに原稿をお寄せください。

広報広聴課広報係
☎(24)0104

