

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



工作「南極ペンギンの魚釣り」

のこぎりで切った板を組み合わせてみたら、偶然ペンギンの形になりました。色を塗ってペンギンらしくしました。頬の毛がフサフサしている部分を上手く描くことができました。



薄 ^{な お} 那桜さん(4年)



三高 ^{み き} 実姫さん(2年)

工作「うさぎのミーちゃん」

紙の袋をくしゃくしゃにしてから、袋の中に裁断機にかけて紙くずを入れて作りました。飾りをきれいに作れたところが気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 242

蒸しナスの夏野菜あん (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

鶏ひき肉 160g・ナス 4本・長ネギ 20g・トマト 200g・ズッキーニ 80g・片栗粉 大さじ 1/2・ニンニク 1/2片・しょうが 1/3かけ・サラダ油 大さじ 1/2・A(鶏がらスープの素 小さじ 1/2・水 1/3カップ・砂糖 小さじ 1・しょうゆ 小さじ 1・酒 大さじ 1/2)

【作り方】

- ①ナスは縦六等分、長ネギ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。ズッキーニは粗みじん、トマトはざく切りにする。ナスは水につけてあく抜きをする。
- ②①のナスをザルにあげて水を切り、ラップでぴったりと包んでからレンジに4～5分かけ、冷ましておく。
- ③フライパンにサラダ油、ニンニク、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ、強火で炒める。火が通ったら、長ネギ、トマト、ズッキーニとAの調味料を加える。一度沸騰させ、火を止めて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④皿にナスを盛り、③をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 153kcal、塩分 1.1g

■一口メモ■

しょうがとニンニクを利用することで、塩分を控えめにすることができます。