

みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ゴジラの花」

映画に登場するゴジラを花にした「まぼろしの花」です。ゴジラが勢いよく火を噴いています。炎の部分を大きくして、迫力が出るように工夫しました。



遠藤 恵汰^{けいた}さん(4年)



吾妻 佑彩^{ゆあ}さん(2年)

工作「かわいいみみちゃん!」

紙袋の中に新聞紙を詰めて作りました。耳をカラフルにしたり、リボンをつけたりしてかわいくするようにしました。口も笑っているようにしています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.243

ナスのはさみ揚げカレー風味 (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・ナス 中4本・鶏ひき肉 320g・長ネギ 20g・玉ネギ 60g・塩 ミニスプーン1 (1.2g)・こしょう 適宜・揚げ油 適宜・ミニトマト 2個・A {しょうゆ 小さじ2・酒 小さじ2・みりん 小さじ2}・B {天ぷら粉 100g・水 150cc・カレー粉 大さじ1}

【作り方】

- ①ナスはヘタの部分を残し、斜め半分に切れ目を入れ、水にさらす。
- ②長ネギは小口切り、玉ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉と②、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせ、Aを加えさらに混ぜる。
- ④水気をよく切った①のナスに小麦粉を振り、③を挟む。
- ⑤ボウルにBの材料を混ぜ合わせ、④のナスにつけ、170℃の油で揚げる。
- ⑥揚げたナスのヘタを切り取り、斜め半分に切る。半分に切ったミニトマトと盛り付けて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 105kcal、塩分 0.3g

■一口メモ■

香味野菜と香辛料を用いることで、調味料の塩分を控えることができます。ナスのかわりにレンコンを挟んでも良いと思います。