

# みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 工作「写真立て」

図工の工作で写真立てを作りました。大きい方は春夏秋冬の絵柄に、小さい方は迷彩柄にしました。左右の写真立ての絵がつながるように工夫しました。



小澤 優真さん(6年)



半澤 日向さん(5年)

## 書道「早春の光」

「春」の上と下の部分のバランスが難しかったです。「の」の部分を上手く書けたと思います。たくさん練習をして、もっと上手に書けるようになりたいです。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 249

### ウィンナーソーセージ キャベツ炒め (高血圧予防メニュー)



#### ■一口メモ■

蒸し炒めにする事で、キャベツの水分とウィンナーソーセージのうま味を引き出します。塩を入れずにケチャップを使い、減塩します。

#### 【材料】4人分

・春キャベツ 2/3 個 (800g) ・ピーマン 4 個 ・玉ネギ 1/2 個 ・ウィンナーソーセージ 10 本 ・粉チーズ 小さじ 2 ・バター 30g ・ケチャップ 大さじ 3 ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- ①キャベツの芯を取り、3等角に切ってほぐし、芯は斜め薄切りにします。ピーマンはヘタと種を取り、細切りにします。玉ネギは薄切りにします。
- ②ウィンナーソーセージは5mm幅の斜め薄切りにします。
- ③フライパンにバターを中火で溶かし、②を入れて炒め、温まったら①のピーマンと玉ネギを加え、よく炒めます。
- ④③に、①のキャベツを加え、さっと混ぜて蓋をし、蒸し炒めします。
- ⑤時々混ぜながらキャベツがしんなりするまで炒めたら蓋を取り、ケチャップを入れ全体に味をなじませ、最後にこしょうで味を調えます。
- ⑥器に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 262kcal、塩分 1.5g