

みんなの美術館

12月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



湯澤 ^{みつ き} 光希さん(2年)

「かしこいウサギ」

学校の校外学習で南ヶ丘牧場に行き、ウサギを抱っこした時のことを描きました。そっとやさしく抱きあげると、ウサギはじっとしています。とてもかしこそうに見えました。



書道「街」

左利きの私ですが、習字の時だけは右手で書きます。筆を使う時は右のほうが書きやすいです。街という漢字は、3つの部分に分かれているので、バランスに気をつけて書きました。



野崎 ^{ま ゆ} 真由さん(6年)

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 175

とり肉のおろしなめこ煮 (高血圧予防献立)



【材料】4人分

とりもも肉 200g、大根 輪切り 6分、オクラ 4本・なめこ 100g、小麦粉 大さじ2・A {だし汁 100ml、しょうゆ 大さじ1 1/2・みりん 小さじ2・酒 小さじ2}

【作り方】

- ① 両面に小麦粉をまぶしたとりもも肉を、オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼きます。
- ② 皮をむいた大根をすりおろし、おくらをさつとゆでておきます。
- ③ 調味料Aを入れた鍋が沸騰したら、大根となめこを入れます。
- ④ ③に焼きあがったとりもも肉とオクラを加え、さつと煮ます。皿に盛り付けたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 120kcal、脂質 2.3g、タンパク質 11.7g、カルシウム 50mg、炭水化物 12.5g、食物繊維 3.3g、塩分 1.1g

■一口メモ■

とりもも肉に焦げ目をつけると香ばしさがアップします。香ばしさも調味料の一つです。焦げも上手に利用して減塩しましょう。