

みんなの美術館

2月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「光にすかすときれいな鳥」

鳥が好きで、飛んでいる様子を描きました。光にすかすときれいになるように、青や赤、むらさき、黄色などいろいろな色で塗りました。背景には、太陽や雲、花などを描きました。



猪苗代第二小学校 5年

金田 里舞さん



猪苗代第二小学校 2年

齋藤 穂さん

「ヤマメとあそんだよ」

ヤマメが列になって、すいすい泳いでいるところを描きました。好きな色の絵の具でいろいろな色を使ってヤマメの模様を描きました。川には、カニや白鳥、ヤマメに乗っている人がいます。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 332

おりたたみおにぎらず (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

- ・ごはん 400g^ア ・むきえび 120g^ア ・片栗粉 小さじ2
- ・A {・マヨネーズ 大さじ1 ・塩 1g^ア ・こしょう 少々}
- ・アボカド 1個 ・にんじん 1/4本 (60g^ア)
- ・オリーブオイル 小さじ2 ・塩 1g^ア ・リーフレタス 4枚
- ・焼きのり 4枚

【作り方】

- ①背ワタをとったむきエビは、片栗粉をまぶしてもみ洗いし、さっとゆでて水気を拭き取り、Aと和える。アボカドは薄くスライスする。
- ②千切りにしたにんじんは、オリーブオイルで炒め、塩で味付けをする。リーフレタスは食べやすくちぎる。
- ③縦に半分に折った焼きのりは、手前半分に切れ目を入れる。右側にご飯を広げ、左奥に①を乗せ、左側の手前に②を乗せる。
- ④左側手前を奥に折りたたみ、次に右側へ、最後に手前に折りたたみ、全体をラップで包む。なじんだら半分に切って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 305kcal[※]、塩分 0.6g^ア

■一口メモ■

おにぎらずは、通常のおにぎりに比べて、肉や魚などのたんぱく質や野菜などが入れられるので、主食、主菜、副菜をバランスよくとることができます。さまざまなアレンジができますので、お好みの具材を選んで作ってみてください。