

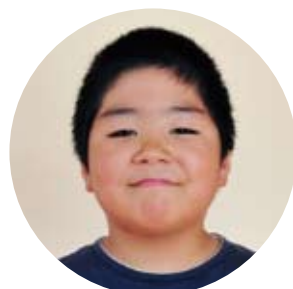
# みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



図鑑を見ながらギンヤンマの顔を描きました。目の黒い部分を描くのが難しかったけど、上手に描けたと思います。



田中 <sup>たつや</sup>達也さん(2年)



宗形 <sup>あさひ</sup>朝陽さん(5年)

「美」の字が特に上手に書きました。右はらいが難しかったです。気をつけて書いた止めの部分がうまくできました。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.184

### 野菜と千切りじゃがいもの ピリ辛甘酢和え (減塩メニュー)



【材料】4人分

キャベツ 200g・ニンジン 80g・じゃがいも 200g・  
素干し桜エビ 8g・油 6g・赤唐辛子 少々・A {酢  
60ml・塩 2g・砂糖 8g}

【作り方】

- ① 千切りにしたキャベツとニンジンをさっとゆでる。ジャガイモも千切りにし、水に浸してアク抜きをした後熱湯で1～2分ゆで、ざるにあげて冷ます。
- ② 油を熱したフライパンに小口切りにした赤唐辛子、桜エビを入れて炒める。香りが出たら火を止めボールに移し、Aを加え混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和え器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 89kcal、塩分 0.6g

#### ■一口メモ■

桜エビの香ばしさと赤唐辛子のピリッとした辛さがアクセントとなり、さっぱりと塩分少なめで食べることができます。