

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



遠藤 あいさん(2年)

「私が食べたいケーキ」

紙粘土とビーズ、モールを使ってケーキを作りました。工夫したのは、ケーキや皿にいろいろな色を使ったところです。周りのオレンジ色のところをつけるのが上手にできました。



「グアナコってなに？」

スクラッチ技法(※注)で想像上の生物「グアナコ」を描きました。体に細かい模様をつけるのが大変でしたが、うまくできました。

【注】クレヨンで色をつけた紙を黒い絵の具などで塗りつぶし、先のとがったものでひっかいて絵を描く技法



上原 たいき 大樹さん(4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.187

ヨーグルト入り酒かす汁 (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

味噌汁を具たくさんにし、野菜のうまみとヨーグルトのコクをひきだすことで減塩につながります。

【材料】4人分

生鮭 2切れ・だし汁 6カップ・大根 1/3本・ニンジン 1本・ごぼう 1/2本・里芋 2個・しめじ 1/2パック・長ねぎ 1本・酒かす 40㌔・みそ 大さじ1と小さじ1・プレーンヨーグルト 80㌔

【作り方】

- ①酒かすはボウルに入れ、少量のだしでふやかしておく。
- ②大根とニンジンは厚さ4～5㍉の半月切り、ごぼうは厚さ3～4㍉の斜め切りにする。里芋は一口大に切り、しめじは石づきを落とし小房にする。
- ③鍋に①の残りのだし汁と②を入れふたをし、火にかける。煮立ったら弱火にして20分ほど煮て、一口大に切った鮭と2㍉の長さにつぶ切りにした長ねぎを加えてさらに5～6分煮る。
- ④みそと酒かすを煮汁でのばしながら溶き入れ、最後にヨーグルトを加えてひと煮立ちさせたら、火を止め器に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】エネルギー 156kcal、塩分 1.1㌔