

みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



山口 ^{りな} 里菜さん(4年)

「ハートや花の家」

自分が住んでみたいと思う
かわいい家を作りました。
屋根と窓の部分が難しかっ
たですが、顔もつけて全体
的にかわいくできたと思い
ます。庭に咲いている花が
お気に入りです。



「見方を変えたり 考え方を広げたりして」

いろいろな方向から筆箱を
見て、光の当たり方でどう
影ができているのかを描き
ました。筆箱からテスト用
紙が出てくるイメージの絵
や絵の中に隠れている星が
気に入っています。



石川 ^{たすく} 祐さん(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.166

中華風 卵の袋煮 (春の献立)



【材料】4人分

卵 4個・油揚げ 2枚・水煮タケノコ 120g・シイタケ 60g・ニンジン 40g・サヤエンドウ 4枚・ショウガ 適量・ゴマ油 小さじ1・片栗粉 適量・A(鶏ガラスープの素 2g・水 1カップ・しょうゆ 小さじ4・酒 大さじ1・砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① タケノコは薄切り、シイタケは半分切り、ニンジンは薄い短冊切りにします。すじを取ったサヤエンドウはさっとゆでておきます。
- ② 熱湯をかけて油抜きした油揚げを、冷めないうちに半分に切り、袋状に開きます。※穴があかないように注意します
- ③ 卵を割り、油揚げの袋の中に入れ、口をつまようじでとめます。
- ④ ゴマ油を入れた鍋で①を炒めます。そこにAを入れ、煮立ったら③を加えて煮ます。
- ⑤ 油揚げを先に取り出し、器に盛りつけます。
- ⑥ 残りの具に水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤にかけます。
- ⑦ 千切りにしたショウガを⑥に乗せたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 144kcal、脂質 8.4g、タンパク質 7.9g、鉄 1.6mg、食物繊維 1.9g、塩分 1.1g、カルシウム 69mg

■一口メモ■

タケノコの切り口に見られる白い粉は洗い流さず食べましょう。白い粉の正体であるチロシンはうまみ成分であり、疲労回復とやる気のもとになります。