

みんなの美術館

11月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum

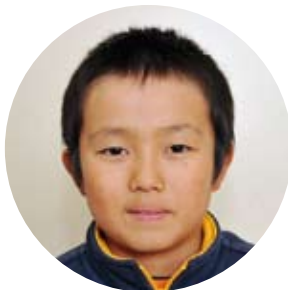


「みんなともだち」

友だちと一緒に小さくなって、アサガオのつるで遊んでいます。周りを飛ぶチョウやトンボも友だちです。たくさん色を使って、きれいにできるように工夫しました。



佐藤 あいり 愛梨さん(1年)



書道「仲間」

「仲」の最後のはらいや「間」のはねなどが難しいので、そこに気をつけて書きました。次は学年や名前をもっと上手に書けるように頑張って練習します。



穴澤 たいき 大樹さん(5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.162

簡単リンゴパイ (秋のおやつ)



【材料】4人分

リンゴ 240㌔・レーズン 40㌔・シナモンパウダー 少々・砂糖 8㌔・春巻きの皮 4枚・バター 12㌔・粉砂糖 少々・ミントの葉 適宜

【作り方】

- ① リンゴは3、4㍻くらいの厚さのいちよう切りにします。
- ② 小鍋にリンゴ、レーズン、砂糖とシナモンパウダーを入れ、フタをして弱火で煮詰めます。リンゴが茶色く色づき、しんなりしたら火からおろします。
- ③ 春巻きの皮で②を巻きます。
- ④ バターを熱したフライパンで、③を両面色よく焼きます。
- ⑤ ④を器に盛り、上から粉砂糖をふりかけ、ミントの葉を添えれば出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 132㍻、脂質 2.8㌔、タンパク質 1.6㌔、カルシウム 8㍻、鉄 0.2㍻、塩分 0.1㌔、食物繊維 1.5㌔

■一口メモ■

オーブンを使わなくてもフライパンで手軽に作ることができます。春巻きの皮のサクサクとした食感を味わってほしい一品です。