

# みんなの美術館

3月は吾妻小学校のお友達の作品です

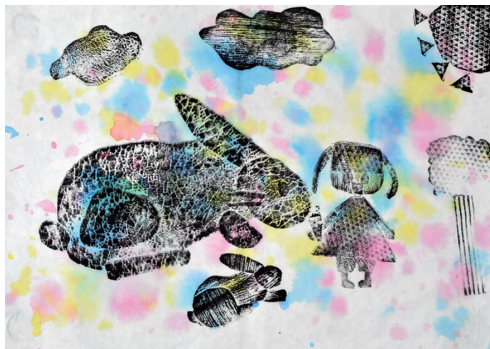
*Our Museum*



阿部美優さん(1年)

## 「泣いた赤おに」

先生が話してくれた物語の場面を想像して描きました。やさしい赤おにの表情がうまく描けたと思います。空が寂しかったので、話には出てこなかった馬車の絵を加えてみました。



## 「うさぎちゃんといっしょ」

いろいろな種類の紙を使って版画にしました。私がニンジンあげている大きいうさぎは、ふわふわした感じや立体感を出せて上手にできました。特に顔がお気に入りです。



鈴木七海さん(2年)

## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.190

## 白菜クラムチャウダー

(メタボ予防メニュー)



### 【材料】4人分

白菜 3枚・玉ねぎ 中1個・にんじん 中2/3本・サラダ油 大さじ1・アサリの水煮 80㊚・水 1カップ・低脂肪牛乳 2カップ・鶏ガラスープの素 小さじ1・こしょう 適量・ブロッコリー 1/4株

### 【作り方】

- ①白菜は3～4㌢の短冊切り、玉ねぎとにんじんは1㌢幅の半月切りにする。
- ②サラダ油を熱した鍋で①を炒め、具材が透き通ったらアサリの水煮と分量の水を加えて煮る。
- ③具材がやわらかくなったら低脂肪牛乳、鶏ガラスープの素、こしょうを加えてひと煮立ちさせる。
- ④③を器に盛り、小房に分けてゆでたブロッコリーを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 141kcal、塩分 0.4㊚

### ■一口メモ■

小麦粉や生クリームを使わず、低脂肪牛乳を使用することでカロリーが抑えられメタボ予防につながります。