

# みんなの美術館

8月は吾妻小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 造形 「すてきなゼリー」

パルプ粘土を使って、色も形もきれいな、自分だけのゼリーを作りました。これが本物だったら食べてみたいです。きっとおいしいと思います。



古俣 亜衣<sup>あい</sup>さん(2年)



きょうのすけ  
渡邊香之介<sup>か</sup>さん(3年)

### 「もしも休み時間がジャ ングルの世界だったら」

僕は生きものが大好きです。学校の近くにジャングルがあって、いろいろな生きものが見れたらいいなと想像して描きました。ハエトリソウがお気に入りです。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.159

### トマトのゼリー (手作り簡単おやつ)



#### 【材料】4人分

トマト中サイズ6個・A(砂糖40g・水250ml)  
粉ゼラチン 5g(20gの水でふやかしておきます)

#### 【作り方】

- ① 湯むきしたトマトの種を除き、大きめのさいの目切りにします。
- ② トマトとAを鍋に入れ火にかけます。2分くらいしたらトマトを鍋から取り出します。
- ③ ②が沸騰する前に火を止めます。50度から60度くらいになったところで粉ゼラチンを入れ、かき混ぜながら溶かします。このときに、沸騰させてしまうと固まりにくくなるので注意しましょう。
- ④ ②で取り出したトマトを器に入れます。
- ⑤ 粗熱を取った③を器に注ぎます。
- ⑥ 冷蔵庫に入れ、冷え固まったら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 68kcal、タンパク質 0.4g、糖質 18.2g、カルシウム 20mg、食物繊維 1.5g

#### ■一口メモ■

食物繊維とコラーゲンが入った、女性にうれしいデザートです。トマトの代わりに旬の果物を使っても良いでしょう。見た目も涼しげで夏のおやつにぴったりですね。