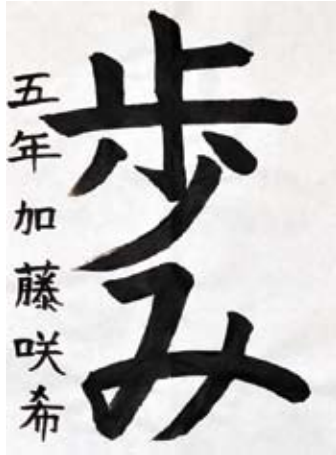


みんなの美術館

6月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「歩み」

「歩」は字の太さや書き出しなどに気をつけて、バランスよく書けるように、「み」は曲がることに注意して書きました。名前も大きく書けたので、よかったです。



加藤 咲希さん (5年)



安部璃奈乃さん (6年)

野菜と果物

外からの光が入って、野菜や果物を照らしているところを描きました。コンテで描いた色や線を、手でこすってぼかしたのが工夫したところでした。イメージどおりに描けました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.157

夏野菜と豚肉のチーズ蒸し (夏の献立)



【材料】4人分

豚肉 320g・青しそ 4枚・酒 大さじ1・ナス 2本・トマト・玉ネギ 各1個・ニンニク 1片・塩こしょう 適量・スライスチーズ 3枚・A (カレー粉 小さじ1・しょうゆ 大さじ1・オリーブ油 大さじ1)

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に、青しそは千切りにし、酒と合わせておく。
- ② 湯むきしたトマト、玉ネギとナスを1cm幅の輪切りにし、ナスは水にさらす。ニンニクは薄切りにする。
- ③ トマト、玉ネギ、水気をきったナスと①をフライパンに並べる。その上にニンニクを散らし、塩こしょうをふる。
- ④ Aを合わせた③にかけふたをして、火にかける。肉に火が通ったらチーズを入れ、余熱で溶かす(耐熱皿を使い電子レンジで5分加熱しても作ることができます)。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 186kcal、タンパク質 4.6g、脂質 1.3g、カルシウム 66mg、鉄 0.4mg、食物繊維 0.7g、塩分 0.6g

■一口メモ■

調理時間が短く、簡単にでき、旬の野菜がたっぷりとれる一品です。豚肉を鶏のささみにしてもおいしいです。