

みんなの美術館

7月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「てんしのくに」

紙粘土と色々な抜き型を使って作りました。お気に入りには右上にある星です。その上にある花は、星の型で抜いたものをもとに作りました。



小檜山詩音^{しおん}さん(2年)



安部^{げんしょう}源翔^{げんしょう}さん(4年)

「へびの祭」

丸く囲んだ周りの飾り以外は全部へびです。百匹ぐらいのへびが集まってとぐろを巻いています。とぐろのてっぺんに乗っている大きなへびがお気に入りです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 194

モロヘイヤと干しエビの とろとろスープ (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

からいりした干しエビの香ばしさに加え、モロヘイヤのとろみで味がよく絡み、減塩につながります。

【材料】4人分

モロヘイヤ 1束・オクラ 2本・木綿豆腐 1/3丁・
トマト 2個・干しエビ 20g・水 800cc・鶏ガラスープの素 大さじ1・酒 大さじ1・ごま油 小さじ1

【作り方】

① モロヘイヤは熱湯でさっとゆで、水気を切り細かく刻む。オクラも熱湯でゆでて小口切りにする。木綿豆腐とトマトは1cm角に切っておく。

② からいりした干しエビ、水、鶏ガラスープの素を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら①と酒を加える。

③ ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りごま油をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 75kcal、塩分 0.9g