

みんなの美術館

12月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「力走」

人が、力強く走っているところを想像して書きました。
「走」の右はらいを工夫しました。最初は細く勢いをつけて、最後に全部筆を下ろして力強く書いてみました。



柴田 ^{なつき}菜摘さん (4年)



陽の当たる保健室

具合の悪い時にお世話になった保健室を、思い出に残したくて描きました。
日が当たりあたたかそうな様子が気に入っています。



土屋 ^{さき}早紀さん (6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. 152

チキンロール (冬の献立)



【材料】6人分

鶏もも肉 360㌔ (下味に塩・コショウを少々)・ニンジン 1/2本・
ホウレン草 60㌔・ゴボウ 1/3本・油 大さじ 1/2・しょうゆ 大さ
じ 1・サラダ菜 6枚・トマト 大1個

【作り方】

- ① 皮をむいて棒状に切ったニンジンとゴボウ、根元を良く洗ったホウレン草をそれぞれ下茹でします。
- ② 鶏もも肉は包丁でそぎ厚さを均等にし、一枚に広げ、塩・コショウを振り掛けます。
- ③ ②に①の具を乗せ、のり巻きを作るように巻き、たこ糸で縛るか、つまようじで留めます。
- ④ 巻き終わりを下にして耐熱皿に乗せ、電子レンジで7から8分加熱し、中まで火を通します。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて転がしながら表面を焼き、最後にしょうゆをたらして香ばしく仕上げます。
- ⑥ ⑤を人数分に切り、サラダ菜を敷いた皿に乗せ、くし型に切ったトマトを添えれば、出来上がり。

【1人当たりの栄養量】 エネルギー 153kcal、タンパク質 10.8㌔、
脂質 9.4㌔、炭水化物 5.0㌔、カルシウム 23mg、食物繊維 1.7㌔、
塩分 0.6㌔、鉄分 0.8mg

■一口メモ■

今回の料理に使った、ホウレン草は12月から1月、ニンジンは11月から12月、ゴボウは11月から1月が旬です。今の時期が栄養たっぷり一番おいしく食べられます。これからのパーティーシーズン、いつもよりちょっと手をかけて、旬のおいしさを味わってはいかがですか。