

みんなの美術館

9月は猪苗代小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



かにを つかまえたよ

海に遊びに行った時、海の中にカニがいました。カニの動きは早かったけど両手で捕まえました。その時のことを書きました。



佐藤 ひとみ 仁美さん(1年)



安部 はやと 駿人さん(5年)

地球から ゴミをへらそう

環境問題が注目されているので、このポスターを見て、みんなにゴミのことを考えてもらおうと思って書きました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.149

青菜入りリンゴケーキ (手作りカンタンおやつ)



【材料】4人分

小麦粉 48㌔・ベーキングパウダー 小さじ 1/3・スキムミルク 大さじ1と1/3・卵 Mサイズ 1個・砂糖 大さじ1と1/3・リンゴ 80㌔・小松菜 40㌔・バター 8㌔

【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを一緒にふるっておきます。
- ② 皮をむいたリンゴをくし型に切り、薄切りにします。小松菜はゆでて刻みます。
- ③ 溶き卵に砂糖と①を加えて混ぜ、②も加えます。
- ④ 熱してバターを溶かしたフライパンに③の生地を流し入れ、弱火で両面焼きます。
- ⑤ 人数分に切り分けて、盛り付ければ出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 106キロカロリー、タンパク質 3.1㌔、鉄 0.6ミリ㌔、炭水化物 16.4㌔、カルシウム 58ミリ㌔、食物繊維 0.8㌔、塩分 0.1㌔、脂質 2.8㌔

■一口メモ■

小松菜の代わりにホウレン草、リンゴの代わりにバナナを入れてもおいしく仕上がります。好みの材料を入れて試し、おいしい組み合わせを見つけてください。