

みんなの美術館

7月は長瀬小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



いつもの階段に 春がきた

たくさんの色を組み合わせ
て色を作って書きました。
風景全体を入れるため、遠
くまで下がって書くように
しました。



かえで
渡部 楓さん (5年)



あすか
仲松明日香さん (6年)

きれいな野菜・ くだもの

野菜やくだものだけじゃな
く、いろいろな色でまわり
に円を書いて、絵全体が少
し明るくなるように工夫し
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.1 4 7

鶏モモのピザ風 (栄養講習会実習予定献立)



■一口メモ■

ピザも肉や魚で作ると立派な主菜になります。
付け合わせにレタスを敷くと見た目もよ
り豪華になります。

【材料】4人分

鶏モモ肉 240g (1人30g×2枚)・小麦粉 小さじ2・ピー
マン 1個・タマネギ 1/8個・サラダ油 小さじ1・ケチャップ
大さじ1と 小さじ1・ピザ用チーズ 40g・キュウリ 1/2本・
トマト 1/8個・
A (塩 小さじ1/4・こしょう 少々)

【作り方】

- ① 皮を取り、2・3カ所切り込みを入れた鶏肉をたたいてのば
します。Aで両面に下味をつけ、小麦粉を全体に薄くふりま
す。
- ② 薄切りにしたピーマンとタマネギにサッと火を通します。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、鶏肉の片面を焼きます。
焼き色がついたら裏返し、上面にケチャップを塗って②と
チーズをのせます。
- ④ ふたをして、肉に火が通り、チーズが溶けるまで弱火で焼
きます。
- ⑤ 皿に盛り付け、最後にキュウリとトマトを添えます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 133kcal、食物繊維 0.6g、
タンパク質 14.2g、脂質 5.9g、カルシウム 73mg、鉄 0.4mg、
塩分 1.0g