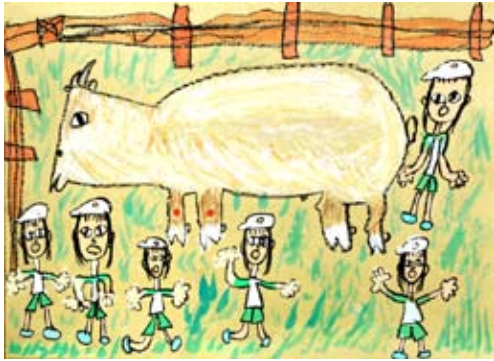


みんなの美術館

6月は緑小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



しろやぎとあそんだよ

くふうしたことは、やぎのかおや体を大きくかいたこと、白とうすいだいだい色をまぜてクリーム色を作ったことです。

上手にかけてよかったです



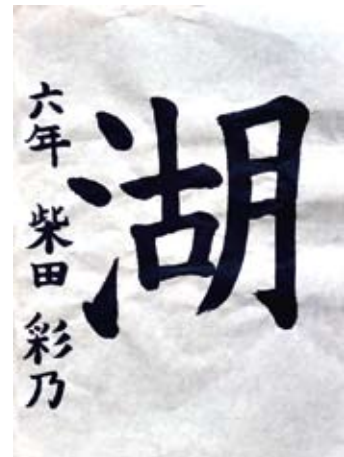
ほのか
安部帆乃花さん(2年)



あやの
柴田彩乃さん(6年)

書道「湖」

全体のバランスを考えて、何回も練習しました。書道を習ってがんばっているの、納得のできる字がかけてうれしいです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.146

きのこの混ぜごはん (栄養講習会実習予定献立)



■一口メモ■

「焼いたきのこの香りがおいしい一品です」

和食に乳製品は合わせづらいと考えている人も多いのではないのでしょうか？この混ぜごはんはチーズが入っているという変り種の一品ですが、三つ葉やスダチのさわやかな風味もあり、おいしく食べることができます。

【材料】4人分

ご飯 2合分
生シイタケ 4枚・シメジ 1/2パック・エリンギ 2本
しょうゆ 小さじ2・スダチ 2個
三つ葉 1/2束・万能ネギ 6本・プロセスチーズ 40g

【作り方】

- ① 石づきを取ったきのこ3種類をフライパンで焼きます
- ② 焼き色がつき、汁がにじんできた①を細かく割きます
- ③ 食べやすい長さに切った②に、しょうゆとスダチの搾り汁をからめておきます
- ④ あたたかいご飯に③のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ネギ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付けます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 320kcal、脂質 3.6g、食物繊維 2.6g、タンパク質 8.9g、カルシウム 95mg、鉄 1.1mg、塩分 0.7g