

# みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達作品です

All People's Art Museum



## うつして見つけて

優しい気持ちになって  
いろいろなものを書こうと  
しました。  
動物たちがお気に入りです。



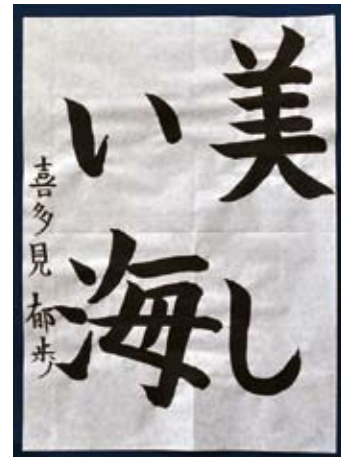
三村ゆきさん(2年)



喜多見郁歩さん(6年)

## 書道「美しい海」

漢字とひらがなのバランス  
とはらいの部分に気をつけ  
て書きました。  
自己採点は80点くらいで  
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.1 4 3

### 野菜の2色蒸しパン (春のおやつ)



【材料】10個分(5個×2種)

A(小麦粉200g・ベーキングパウダー 小さじ2・砂糖50g)・  
卵1個・牛乳180cc・ニンジン100g・ホウレン草100g

【作り方】

- ① ホウレン草は、フードプロセッサーなどで細かくするか包丁で細かく刻み、ニンジンはすりおろします
- ② Aの材料をふるい合わせておきます
- ③ ボウルに卵と牛乳を合わせ、②を加えて混ぜます
- ④ ③を半分にして1つにニンジンを、もう1つにホウレン草を混ぜ、2種類の生地を作ります
- ⑤ アルミカップにそれぞれの生地を流し入れます
- ⑥ 蒸気の上たった蒸し器で約10分加熱し、串を刺して何もついてこなくなったら出来上がりです

【一個当たりの栄養量】(ニンジン) エネルギー 113kcal、蛋白質 2.3g、脂質 1.0g、カルシウム 44mg、鉄 0.1mg、食物繊維 1.0g、塩分相当量 0.1g

(ホウレン草) エネルギー 118kcal、蛋白質 3.2g、脂質 1.6g、カルシウム 52mg、鉄 0.6mg、食物繊維 1.1g、塩分相当量 0.1g

#### ■一口メモ■

「Aの材料の代わりにホットケーキミックスを使うと簡単です。野菜の種類を変えたり、サツマイモや甘納豆などを乗せてオリジナルの蒸しパンを作ってください」

ニンジン:ニンジンのオレンジ色にはβカロテンが詰まっています。βカロテンは免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、ガン、心臓病、動脈硬化などの予防に効果があるといわれています。