

みんなの美術館

2月は吾妻小学校のお友達の絵です

All People's Art Museum



魚のせん水かんで海へ遊びに

海の中を探検しに行くため、魚のせん水かんに乗りたいなと思って書きました。



ゆうと
小椋優人さん(3年)



貝がらが歌っているよ！

貝がらが楽しそうに歌っているのを表そうとして、グラデーションの色をきれいに作りました。

さき
遠藤早姫さん(4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.1 4 2

温野菜のみぞれあんかけ (冬の献立)



【材料：5人分】

ジャガイモ 200g・ニンジン 50g・白菜 400g・シイタケ 150g・ニラ 100g・油揚げ 3枚・大根 100g・A(だし汁 200g・しょうゆ 30g・みりん 30g)・片栗粉 6g

【作り方】

- ① ジャガイモ・ニンジン・白菜は5mm位のせん切りにして下茹でし、合わせておきます
- ② シイタケは薄切り、ニラは長さ3cm位に切り、油揚げも薄切りにします
- ③ フライパンにシイタケと油揚げを入れて軽く炒り、シイタケに火が通ったらニラを入れて再度炒ります
- ④ 大根をすり下ろします
- ⑤ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れ、軽く水気を切った④を加えて混ぜます
- ⑥ お皿に①③を盛り付け、熱々の⑤のあんをかけて食べます

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 127kcal、蛋白質 5.4g、脂質 4.3g、カルシウム 93mg、鉄 1.2mg、食物繊維 3.7g、塩分相当量 0.9g

■一口メモ■

「今が旬 冬野菜がたっぷり摂れる一品です。カリカリの油揚げがまたおいしい」

白菜：栄養素は特に芯の部分に豊富です。保存したい時は、1日陰干し後、新聞紙に包んで涼しい所に保管します。(冬期) 使い残しは、ラップに包んで冷蔵庫へ。また、漬物にするとビタミンCやミネラルなどが効果的に摂取できるほか、乳酸菌などの善玉菌が腸の働きを活発にするなどの期待が持てます。