

みんなの美術館

1月は長瀬小学校のお友達の絵です

All People's Art Museum



ちょうちょの せかい

ちょうちょに乗れたら
楽しいだろうなと
思って書きました。

1年 はすき
難波蓮姫さん



コスモスと 帰り道

学校からの帰り道、
コスモスがきれいに咲
いていたので書しまし
た。

6年 くみ
古川公望さん



食生活改善推進員コーナー

おいしく作って食べて健康

凍み大根の煮物 (冬の献立)



■一口メモ■

ソフトニシンの場合は少し後から入れたほうがいいでしょう。

凍み大根：1本そのまま、あるいは輪切りにした大根を茹でて凍らせ乾燥させたもの。食物繊維のリグニンやカルシウム鉄分などが含まれますが、吸収率が悪いのでビタミンCと一緒に取り、吸収率を上げましょう。

～旬の野菜でカンタン料理～ No.141

【材料】5人分 竹の子 150g・凍み大根 20g・人参 75g
・干しいたけ 20g・身欠きニシン 30g・こんにゃく 250g
A (しょうゆ 大さじ3・みりん 大さじ2・砂糖 大さじ1/2)

【作り方】

- ① 凍み大根と干しいたけはそれぞれ水に浸けて戻します。
(しいたけの戻し汁は残しておきます)
- ② ニシンは洗ってから熱湯でサッと湯がきます。
- ③ こんにゃくは湯がきます。
- ④ 材料を食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 鍋に人参以外の材料とAの調味料としいたけの戻し汁を程よく入れ、火にかけます。
- ⑥ 少し煮てから人参を入れて煮込みます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 77kcal、蛋白質 4.1g、脂質 1.2g、カルシウム 61mg、鉄 1.1mg、食物繊維 4.6g、塩分相当量 1.6g