

みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は3月12日現在)

Our Museum



「クライミング」

「12年後の自分」がテーマの作品です。修学旅行で体験したクライミングがとても楽しかったので、大人になったらきっと夢中になっていると思います。体の動きをうまく表現することができました。



佐藤 ^{リカ} 利佳さん(6年)



「ゆめのようなシーラカンス」

図鑑でしか見たことがないけど、シーラカンスは神秘的で好きです。黒い部分も出るように彫った、うろこの部分が上手にできました。顔も本物らしくできたと思います。



増子 ^{こうへい} 康平さん(4年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 202

じゃがいものオープンオムレツ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

じゃがいも 中2個・ニンジン 1/4本・赤パプリカ 1/4個・黄パプリカ 1/4個・ピーマン 1/2個・卵 4個・A {牛乳 大さじ4・こしょう 少々}・サラダ油 小さじ2・ピザ用チーズ 60g・ミニトマト 8個・パセリ 適量

【作り方】

- ① 厚さ1cmの輪切りにしたじゃがいもを耐熱皿に並べ、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。
- ② 粗くみじん切りにしたニンジン、赤パプリカ、黄パプリカはフライパンでから炒りし、粗熱が取れたら溶いた卵、Aと混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで①の両面をきつね色になるまで焼く。
- ④ ③に②を流し入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。火が通ったらピザ用チーズをかける。
- ⑤ チーズが溶けたら火を止めて、食べやすい大きさに切って皿に盛る。ミニトマトとパセリを飾って出来上がり。

■一口メモ■

牛乳やチーズなどの乳製品を少量使うことで料理にコクが出て、少ない塩分でもおいしく食べることができます。