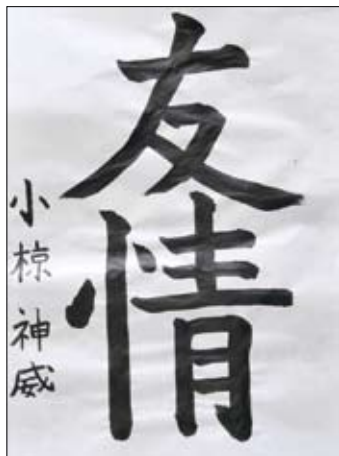


みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「友情」

気を付けたところは、「友」の2画目で、長くなりすぎないようにしました。「青」の部分の4画目は、先生に教わったとおり、長くしっかり書けました。全体的にうまくまとめられたと思います。



小椋 ^{かむい}神威さん(6年)



濱口 ^{ゆず}柚さん(3年)

「みんなのせかい」

一筆書きのぐるぐる線やギザギザ線、なみなみ線などをたくさん書いて、重なった部分に色を塗りました。一番のお気に入り、ギザギザ線で作った、ブドウとリンゴを持っているくまさんです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 204

玉ネギのひき肉詰めコトコト煮 (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

濃いめのだし汁を使って弱火で煮ることで玉ネギのうまみが増し、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

【材料】4人分

玉ネギ 中4個・豚ひき肉 120g・みそ 小さじ1・片栗粉 大さじ1/2・こしょう 少々・A {だし汁 2カップ・酒 大さじ2・みりん 大さじ2・しょうゆ 大さじ1}・花形にんじん 8枚・長ネギ 少々・パセリ 適量

【作り方】

- ① 横半分にした玉ネギを外側の2～3枚を残し中心をくりぬく。
- ② くりぬいた玉ネギをみじん切りにし、ひき肉、みそ、片栗粉、こしょうとよく混ぜ合わせ8等分にして①に詰める。
- ③ ②とA、花形にんじんを入れた鍋に落としぶたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にし20分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り付け小口切りにした長ネギを散らし、パセリを添えて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 186kcal、塩分 1.0g