

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「たんざく おほしさま」

お手本をよく見ながら書きました。「ほ」や「ま」の丸く書く部分が難しかったけど、だいたいお手本どおりにできました。「た」「ん」「お」が特に上手に書けました。



古泉 美咲さん(1年)



五十嵐麗奈さん(5年)

「むし歯はツライよー」

むし歯をつくっているバイキンや上下の歯が上手に描けました。痛がって泣いている表情もうまく表現できました。顔をリアルに描ければ、もっとよかったと思います。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 206

カジキマグロの夏野菜ソースかけ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

カジキマグロ 4切れ・塩 1 $\frac{1}{2}$ ・こしょう 少々・小麦粉 適量・トマト 中1個・玉ネギ 中1個・きゅうり 1本・みょうが 2個・大葉 4枚・A(オリーブオイル 大さじ1・しょうゆ 小さじ1・レモン汁 大さじ1)・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① 塩、こしょうで下味をつけたカジキマグロに小麦粉をまぶす。
- ② 粗みじん切りにしたトマト、玉ネギ、きゅうり、みょうが、大葉をAと混ぜ合わせソースを作る。
- ③ 油を熱したフライパンに①を並べ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。火が通ったら皿に盛り付け、②をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 161kcal、塩分 0.6g

■一口メモ■ みょうがや大葉などの香りを生かすことで調味料を抑えることができ、減塩につながります。