

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



「ダイビングキャッチ」

「12年後のわたし」がテーマの作品です。12年後は、きっと趣味で野球をやっていると思います。形をつくった後、あえて体の表面をひっかき、スピード感を出しました。そこがとても気に入っています。



林部 ^{しゅうた} 柊太さん(6年)



「月夜のでんしんばしら」

宮沢賢治の話の一場面を想像して描きました。工夫したのは、でんしんばしらの光が当たっている部分と影の部分を色で表現したところです。線路も、立体的に見えるようにうまく描けました。

増子 ^{ゆきと} 勇輝士さん(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. 214

鶏ささみのギョーザ風 (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

鶏ささみ 8本・キャベツ 3枚・にんじん 1/3本・にら 1/2束・長ねぎ 1/2本・塩 小さじ1/2・しょうが 1かけ・こしょう 少々・しょうゆ 小さじ1/3・片栗粉 小さじ1・ごま油 小さじ1・小麦粉 小さじ1・大葉 8枚・サラダ油 小さじ2・水 大さじ3・サニーレタス 4枚・赤パプリカ 1/2個

【作り方】

- ① みじん切りにしたキャベツ、にんじん、にら、長ねぎに塩をふり、5分ほど置く。
- ② ①の水分を絞り、こしょう、しょうゆ、片栗粉、ごま油、すりおろしたしょうがを混ぜ合わせる。
- ③ すじを取って麺棒などで薄く伸ばした鶏ささみに小麦粉をふり、大葉と②を乗せて半分に折る。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで③を焼き色がつくまで焼いた後、水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったらサニーレタスを敷いた皿に盛り、スライスした赤パプリカを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 158kcal、塩分 1.0g

■一口メモ■

大葉やしょうがなどの香味野菜を加えることで塩分控えめに食べることができます。また、にらには抗酸化作用があり疲労回復にも役立ちます。