

みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「ともだち」

「と」や「も」の丸く書く部分に気を付けて書きました。特に「も」の丸めるところがうまく書けたと思います。これからも練習を重ねて、もっと上手に書けるようになります。



宗形 ^{くれあ}紅愛さん(3年)



国井 ^{ゆい}結以さん(4年)

ポスター「未来のために」

「未来のために自分が役に立てたらいいな」と思って描きました。工夫したのは、細かい星の部分です。歯ブラシにつけた絵の具を弾いて、色を付けました。宇宙感もうまく表現できました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.219

ささ身のさっぱりソース (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

鶏ささ身 4本・A〔酒 大さじ1・しょうが汁 1かけ分〕・片栗粉 小さじ2・オクラ 6本・パプリカ(赤、黄) 各 1/2 個・ナス 2本・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1・梅肉 小さじ1・大葉 2枚

【作り方】

- ① そぎ切りにしAを絡めた鶏のささ身に片栗粉をまぶし、熱湯でゆでて水気を切っておく。
- ② がくを取り熱湯でゆでたオクラとパプリカは粗くみじん切りにする。皮をむいたナスも粗くみじん切りにして、水に浸しアクを抜く。
- ③ ボウルに水で薄めためんつゆを入れ、②を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に①を盛り付け、上から③をかける。細かくたたいた梅肉と千切りにした大葉を散らして出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 90kcal、塩分 0.7g

■一口メモ■

しょうがや大葉などの香味野菜を使うことで、塩分を抑えめにできます。片栗粉をまぶしてゆでた鶏肉はのど越しがよく、残暑が厳しく食欲がわかないときでもさっぱりと食べられます。