

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



ともあき
五十嵐大朗さん(1年)

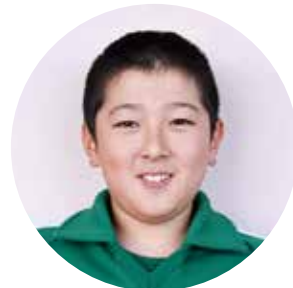
「すいちゅうドラゴンにのる」

友達はイヌやネコを描く人が多かったけど、ぼくはカッコいいドラゴンにしました。思ったとおりにできました。特に顔がお気に入りです。



「やまなし」

宮沢賢治の「やまなし」の一場面を描きました。工夫したのは、海の色にグラデーションをつけたところ。カニのギザギザや小さい鳥など、細かい部分もていねいに描きました。



そうた
渡部 颯太さん(5年)

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 222

レタスロール (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

レタス 8枚・鶏ひき肉 240g^㉔・玉ねぎ 1/4個・エリンギ 1本・しらたき 1/2袋・しょうが 1かけ・片栗粉 小さじ2・鶏がらスープの素 小さじ2・水 3カップ・カレー粉 小さじ1・片栗粉 小さじ2・ミニトマト 8個

【作り方】

- ① みじん切りにした玉ねぎ、エリンギ、しらたき、しょうがをボウルに入れ、鶏ひき肉と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ② 8等分にした①を一つずつレタスに包み、つまようじで止める。それを鶏がらスープの素と水を入れた鍋に並べ火にかける。
- ③ 10分ほど煮たら弱火にし、カレー粉を加える。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛りミニトマトを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 144kcal^㉕、塩分 0.8g^㉖

■一口メモ■

カレー粉などの香辛料は味のアクセントになり、しょうゆや塩などの調味料を控えることで減塩につながります。