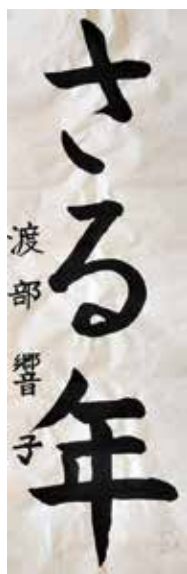


みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「さる年」

たくさん練習したら、上手に書けるようになりました。自分でも信じられないくらいです。夜遅くまで練習したかいがありました。特に「年」が上手にできました。



渡部 響子^{きょうこ}さん(3年)



安部 千尋^{ちひろ}さん(1年)

「わたしのすきなうさぎ」

大好きなうさぎに乗って、空を飛んでいるところを描きました。虹色の服を着ているのが私です。大きなうさぎの模様が特に気に入っています。空の色もきれいに塗りました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 224

白菜のクリーム煮

(骨粗しょう症予防メニュー)



【材料】4人分

白菜 5枚・ロマネスコ 300^g・長ねぎ 1/2本・ロースハム 2枚・小松菜 1束・帆立缶 小1缶・しょうが 1かけ・サラダ油 小さじ2・牛乳 1カップ・鶏がらスープの素 小さじ2・こしょう 適量・片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切りに、白菜とロマネスコ、ロースハムはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。帆立缶は身をほぐし、汁はとっておく。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで千切りにしたしょうがと①、帆立缶の身をさっと炒める。帆立缶の汁、牛乳、鶏がらスープの素、こしょうを加えて煮る。
- ④ 火が通ったら小松菜を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 139^{kcal}、塩分 1.1^g

■一口メモ■

カルシウムが豊富な牛乳と小松菜を使うことで骨粗しょう症予防につながります。