

# みんなの美術館

6月は千里小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 「おひさま にこにこ」

虹色のおひさまと友だちのおひさま、周りわたしの好きなハートマークです。おひさまのまわりを、いろいろな色で塗ったところがお気に入りです。



後藤ありすさん(1年)



## 書道「交流」

「交」の字の左はらいと「流」という字の最後の折れとはねに気をつけて書きました。習字を書くのは好きですが、上手に書くのはなかなか難しいです。



上野 未来さん(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. 169

### 厚揚げとアスパラガスの煮物 (骨粗しょう症予防メニュー)



#### 【材料】4人分

厚揚げ 200g・春雨 100g・アスパラガス 6本・小松菜 1束・ニンジン(小) 1本・干しシイタケ 12g・長ネギ 2本・酒 大さじ 1/2・ごま油 小さじ 1

#### 【作り方】

① 春雨はぬるま湯に、干しシイタケはたっぷりの水につけて戻します。干しシイタケの戻し汁は煮物に使うのでとっておきます。

② 材料をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。

③ ごま油を熱した鍋で厚揚げを炒め、全体に油が回ったらニンジン、アスパラガス、干しシイタケを加えてさらに炒めます。酒を入れ、①の戻し汁をたっぷり加え中火で15分煮込みます。

④ 春雨、長ネギ、小松菜を加え強火で煮立て、春雨が透き通ったら汁ごと器に盛りつけ出来上がり。

※好みで塩を少々ふってもよいでしょう(少々とは、「親指と人差し指でつまんだ量」で、およそ1gです)。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 324kcal、タンパク質 25g、脂質 10.2g、カルシウム 265mg、炭水化物 33.2g、食物繊維 6.5g、塩分 0.2g

#### ■一口メモ■

厚揚げと小松菜はカルシウムが豊富な食材です。また、干しシイタケに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。