

みんなの美術館

5月は千里小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



書道「光」

最後のはらいの部分に
気をつけて書きました
うまく書けたと思います



佐藤絵弥理さん (4年)



「新しい小学校」

転校してきた学校で感じた
すばらしさを絵に表現して
みました



岡野海人さん (6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.145

じゃがモチ (手作りカンタンおやつ)



【材料】3人分 (1人×2個で6個分)

ジャガイモ 小3個・ニンジン 1/3本・片栗粉 1/4カップ・
スキムミルク 大さじ1・さくらえび 大さじ2・チーズ 10g^㉔
・スナックエンドウ (スナックエンドウ) 3さや・しょうゆ
小さじ2・砂糖 小さじ2・油 適宜

【作り方】

- ① ゆでたニンジンとジャガイモを熱いうちにつぶします
- ② チーズ、下ゆでしたスナックエンドウを細かくきざみます
- ③ しょうゆと砂糖を混ぜておきます
- ④ ①に②と片栗粉、スキムミルク、さくらえびを加え、よく練り混ぜます
- ⑤ 1人2個ずつにとりわけ、小判型にします
- ⑥ ⑤の両面に③のたれを塗ります
- ⑦ 熱したフライパンにうすく油をひき、焦げないように注意しながら弱火で両面焼きます

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 128kcal^㉔、タンパク質 5.0g^㉔、
脂質 1.0g^㉔、カルシウム 111mg^㉔、鉄 0.7mg^㉔、ビタミンC
29mg^㉔、食物繊維 1.5g^㉔、塩分 0.6g^㉔

■一口メモ■

「さくらえびの代わりにしらすや青のりを入れたり、スナックエンドウの代わりにアスパラガスやコーンを入れたり、中に入れる材料はお好みでかまいません」

ジャガイモはでんぷん食品独特のほのかな甘みがあって、ほんの少し塩味を加えるだけでもおいしいものです。ビタミンCや食物繊維が豊富で、甘くないおやつを食べさせたいときにぴったりの素材です。