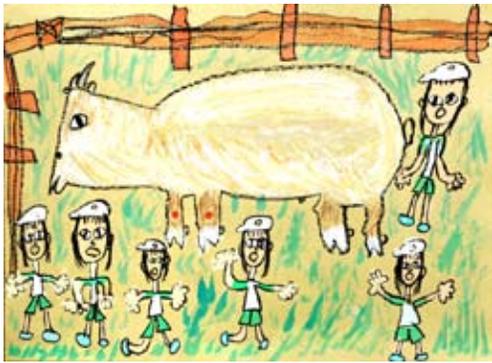


# みんなの美術館

6月は緑小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



## しろやぎとあそんだよ

くふうしたことは、やぎのかおや体を大きくかいたこと、白とうすいだい色をまぜてクリーム色を作ったことです。

上手にかけてよかったです



ほのか  
安部帆乃花さん (2年)

## 書道「湖」

全体のバランスを考えて、何回も練習しました。書道をやってがんばっているの、納得のできる字がかけてうれしいです。



あやの  
柴田彩乃さん (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.146

### きのこの混ぜごはん (栄養講習会実習予定献立)



#### 【材料】4人分

ご飯 2合分  
生シイタケ 4枚・シメジ 1/2パック・エリンギ 2本  
しょうゆ 小さじ2・スタチ 2個  
三つ葉 1/2束・万能ネギ 6本・プロセスチーズ 40g

#### 【作り方】

- ①石づきを取ったきのこ3種類をフライパンで焼きます
- ②焼き色がつき、汁がにじんできた①を細かく割きます
- ③食べやすい長さに切った②に、しょうゆとスタチの搾り汁をからめておきます
- ④あたたかいご飯に③のきのこ、刻んだ三つ葉、万能ネギ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付けます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 320kcal、脂質 3.6g、食物繊維 2.6g、タンパク質 8.9g、カルシウム 95mg、鉄 1.1mg、塩分 0.7g

#### ■一口メモ■

「焼いたきのこの香りがおいしい一品です」

和食に乳製品は合わせづらいと考えている人も多いのではないのでしょうか？この混ぜごはんはチーズが入っているという変わり種一品ですが、三つ葉やスタチのさわやかな風味もあり、おいしく食べることができます。