

みんなの美術館

8月は吾妻小学校のお友達の作品です

All People's Art Museum



自画像 「大桃 晶」

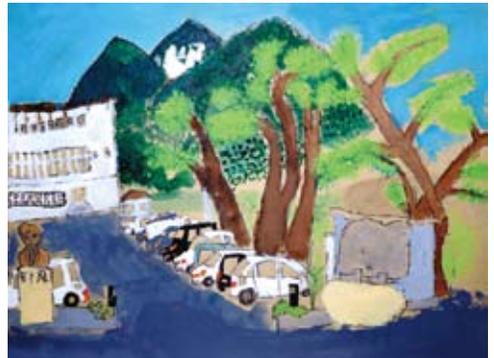
目や鼻の位置など、顔のバランスに気をつけて、鏡を見ながら書きました。何度か書き直したら、表情が良くなりました。



大桃 ^{ひかり}晶さん (5年)

学校から見た 磐梯山

お父さんと一緒に登ったり、学校の行事で登ったりした磐梯山。学校からはどう見えるのかなと思って書きました。



小椋 ^{たかひろ}岳大さん (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.148

焼き野菜のおろしポン酢和え (栄養講習会の実習予定献立)



【材料】4人分

パプリカ (赤、黄) 各1/2個・ナス 2個・カボチャ 80g^㉔・グリーンアスパラガス 4本・ダイコンおろし 150g^㉔
A (ポン酢しょうゆ 大さじ2・練りわさび 小さじ1/3)

【作り方】

- ① パプリカ、ナスは7ミリの厚さで縦に、カボチャは5ミリの厚さに、アスパラは4～5ミリの斜め切りにします。
- ② 熱したフライパンに①のをのせ、中火で焼きます。焦げ目がついて中まで火が通ったものから取り出します。
- ③ 軽く水気を切ったダイコンおろしを②の野菜にのせ、Aをかけます。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 53kcal、食物繊維 3.4g^㉔、タンパク質 2.0g^㉔、脂質 0.2g^㉔、カルシウム 35mg^㉔、鉄 0.5mg^㉔、塩分 0.4g^㉔

■一口メモ■

野菜になかなか火が通らない場合は、少し水を入れてふたをし、蒸し焼きにしてみましょう。柔らかくなったらふたを取り、水気をとばすとおいしく仕上がります。魚焼きグリルを使って直火で焼いてもおいしいです。