

みんなの美術館

10月は翁島小学校のお友達作品です

All People's Art Museum



習字 「安心」

はらいや止めの部分に気を付けて書きました。点の位置も思い通りの場所に打てたので、うまく書けたと思います。



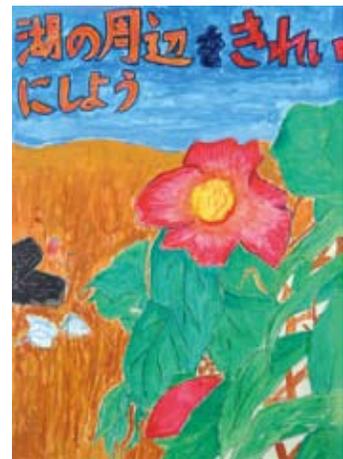
川井 ^{ゆきの}千乃さん(4年)



古川有^{ありさ}李紗さん(6年)

湖の周辺を きれいにしよう

花や葉っぱの色の变化に気を付けて書きました。絵を見た人に、ごみを捨てないように呼びかけられるといいな。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 150

サツマイモのカレーピラフ (秋の献立)



【材料】4人分

精白米 2合・サツマイモ 大1/3本・タマネギ 中1/4個・ニンニク 1かけ・油 小さじ1・A(ローリエ 1枚・カレー粉 小さじ1・塩 小さじ1/3・コショウ 少々)

【作り方】

- ①皮をむかずに一口大に切ったサツマイモは、15分くらい水にさらしておきます。
- ②米はといで水気を切っておきます。
- ③油を引き熱したフライパンで、みじん切りにしたタマネギとニンニクをいためます。
- ④②を入れた炊飯器に①、③とAの材料を入れます。2合の目盛りまで水を入れ、全体を軽く混ぜてスイッチを入れます。
- ⑤炊きあがったらローリエを取り除き、切るように混ぜ合わせれば、出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 327kcal、タンパク質 5.4g、脂質 1.9g、炭水化物 69.3g、カルシウム 22mg、鉄 0.9mg、食物繊維 1.6g、塩分 0.5g

■一口メモ■

炊飯器で炊ける簡単なピラフです。サツマイモのほくほくとした食感がおいしい一品です。サツマイモはあくが強く、空気に触れると黒く変色するので、切ったらすぐに水にさらしましょう。