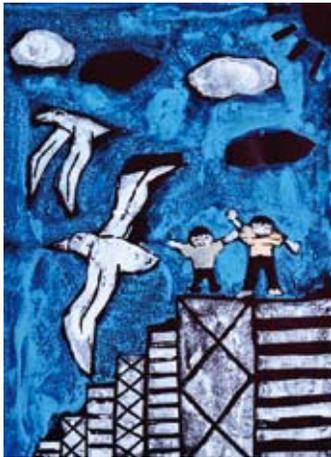


# みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 版画「空の上のカモメ乗り場」

友だちと一緒にカモメに乗って、空を飛べたら楽しいだろうと想像して作りました。版画を写す時に色を調整するのが難しかったですが、なかなかうまくできたと思います。



長谷川 <sup>ひなた</sup> 暖さん (4年)



## 書道「冬の祭典」

冬休みの間に、家で20枚くらい書いた中から選びました。冬という字のはらいの部分に特に気をつけました。祭の字をもっと上には書けばバランスが良かったかなと反省しています。今度書いたらもっと上手に書けると思います。



大瀧 <sup>かのこ</sup> 叶子さん (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. 154

### ふろふき大根 (冬の献立)



#### 【材料】4人分

大根 400g<sup>ア</sup> (だし汁 2カップ・しょうゆ 小さじ1と1/2)・白みそ 大さじ1と1/2・砂糖 小さじ5・酒 小さじ2・みりん 小さじ1と1/2・ユズ果汁 小さじ2・ユズ皮 4g<sup>イ</sup>

#### 【作り方】

- ① 4mm厚の輪切りにした大根の皮をむいて面取りをし、米のとぎ汁で下ゆでします。
- ② 洗ってぬめりを取った①の大根をAで煮ます。
- ③ 砂糖を加えてよく練った白みそに酒、みりんを加えてのばします。
- ④ ③を火にかけ、とろとしてきたら火を止め、ユズ果汁を加えてよく混ぜます。
- ⑤ 器に盛った大根にユズみそをかけ、ユズ皮を飾れば、出来上がり。

【1人当たりの栄養量】 エネルギー 59kcal<sup>イ</sup>、タンパク質 1.9g<sup>ア</sup>、脂質 0.6g<sup>ア</sup>、炭水化物 11.6g<sup>ア</sup>、カルシウム 35mg<sup>イ</sup>、食物繊維 1.8g<sup>ア</sup>、塩分 1.4g<sup>ア</sup>

#### ■一口メモ■

シンプルな味付けで、素材のうま味を生かした一品です。大根の苦みを残さないようにするため、米のとぎ汁を使って下ゆでしますが、お茶のパックにティースプーン1杯程度の米を入れ、大根と一緒にゆでも同じような効果が得られます。ひと手間かけることで、よりおいしいふろふき大根になります。