

みんなの美術館

4月は翁島小学校のお友達のお作品です(学年は3月23日現在)

Our Museum



書道「読む」

全体のバランスに気をつけて書きました。一番気を付けたところは「む」の回るところです。上手に書けたと思います。



渡部 ^{たいが}大河さん(5年)



夜の街

暗めの色を多くして、夜の感じを出しました。ローラーで引いた太い線は風をイメージしています。うまく表現できました。



川井 ^{あいの}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.155

アスパラと長イモのバター炒め (春野菜を使った献立)



【材料】4人分

グリーンアスパラガス 120g・長イモ 240g・ベーコン 40g・バター 8g・A(しょうゆ 小さじ1・コショウ 少々)

【作り方】

- ① 4等分に切ったアスパラガスを下ゆでします。
- ② 皮をむいた長イモを4等分の長さに切ります。ベーコンは細切りにします。
- ③ フライパンにバターを熱し、①②を炒めます。
- ④ 長イモが薄く色づいたらAで味を調えて、出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 104kcal、タンパク質 3.6g、脂質 5.8g、カルシウム 18mg、鉄分 0.6mg、食物繊維 1.1g、塩分相当量 0.6g

■一口メモ■

- ・アスパラガスには、その名の由来ともなったアスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復やスタミナ増強に力を発揮すると言われています。
- ・長イモのかわりに新ジャガを使うとより春らしい一品になります。