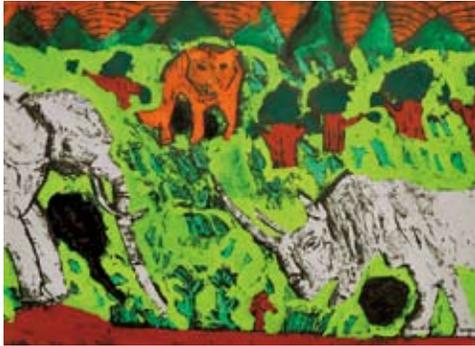


みんなの美術館

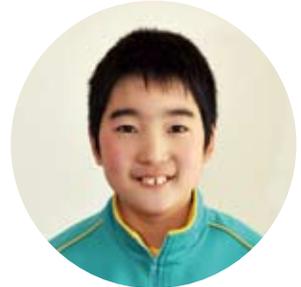
12月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



版画 「平和なサバンナ」

ぼくは図工が一番好きです。この版画では、動物に影、でこぼこ感やしわを付けるように工夫しました。サイが草を食べているところがお気に入りです。



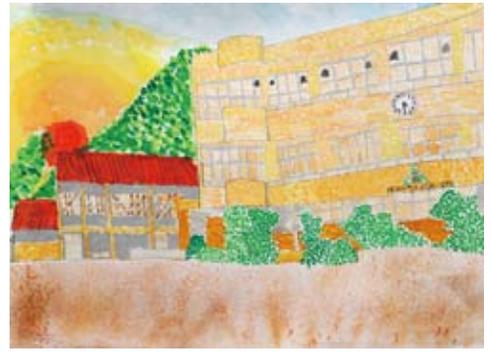
藤田 優斗^{ゆうと}さん(5年)



安部 沙耶^{さや}さん(6年)

「夕方の学校」

わたしは、1年だけだったけどいっぱい思い出のある山潟小学校を描きました。描き始めると、色使いが難しく大変でしたが、思っていたよりもきれいにできたのでよかったです。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 163

サバ缶のハンバーグ (冬の献立)



【材料】4人分

サバ缶 1缶・長ネギ 1/2本・食パン 2枚・サラダ油 小さじ2・A(溶き卵 1個分・みそ 大さじ1・ショウガ汁 大さじ1・コショウ 少々)・B(しょうゆ 大さじ1・おろしショウガ 1かけ分)
付け合わせ: カリフラワー・ジャガ芋・ニンジン 適量

【作り方】

- ① 汁気をよく切ったサバ缶の身を、ほぐしておきます。
 - ② 長ネギはみじん切りにします。
 - ③ 皮をむき、すりおろしたショウガを軽く絞り、汁とおろしショウガに分けておきます。
 - ④ 食パンは耳を取って細かく刻みます。
 - ⑤ ①～④の材料とAを合わせ、よくこねます。
※やわらかいときは片栗粉を入れて調節します。
 - ⑥ ⑤は空気を抜きながら小判型にし、中央をくぼめます。
 - ⑦ 熱したフライパンで⑥を焼きます。両面に焼き色が付いたら火を止めます。
 - ⑧ ⑦と付け合わせの野菜を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで3分間加熱します。
 - ⑨ ⑧を皿に盛りつけ、Bをかけたら出来上がり。
- 【一人当たりの栄養量】 エネルギー 167^{kcal}、タンパク質 12.5^g、脂質 8.3^g、カルシウム 144^{mg}、鉄 1.8^{mg}、食物繊維 2.4^g、塩分 1.6^g

■一口メモ■

えのき茸やニラなどいろいろなものを入れても良いでしょう。