

みんなの美術館

10月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



星野 おうら 緒心さん(1年)

「かいじゅうと遊んだよ」

かいじゅうと公園で遊ぶのを想像して描きました。水玉模様と背景の青や水色のところがきれいに描きました。カラフルなトンボがお気に入りです。



「スルスルメカでビューン」

船の上の海賊たちを作りました。この6人は横に動くようになっています。自分の思ったとおりにできました。中でも手前の青い海賊がお気に入りです。



佐藤 はると 陽人さん(2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.185

サンマのマスタードグリル (メタボ予防)



【材料】4人分

サンマ(3枚におろしたもの) 2尾分・塩 2g²・粒マスタード 12g²・玉ネギ 中 1/2個・トマト 中 1/2個・アスパラ 8本・レモン 1/2個

【作り方】

- ① 2等分に切ったサンマに塩を振り、粒マスタードを塗る。
- ② 玉ネギとトマトは1cm幅の半月切りにし、ゆでたアスパラは5cm程の長さに切る。
- ③ ①と玉ネギをグリルに並べ7～8分焼く。
- ④ ③を皿に盛り、トマト、アスパラ、くし形に切ったレモンを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 217kcal、塩分 0.8g²

■一口メモ■

グリル機能を使って焼くことで、油を使わずにヘルシーに食べることができます(クッキングシートをフライパンに敷いて焼くこともできます)。