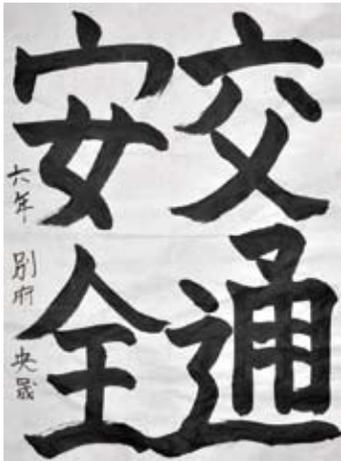


# みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 書道「交通安全」

4つの漢字がバランス良くおさまるように、考えながら書きました。特に「通」は、はみ出さないように気を付けました。しんじょうのはらいが上手に書けたと思います。



別府 央晟さん(6年)



渡部 未夢さん(5年)

### 「自然の中のトンボ」

トンボの形をうまく描くのに苦労したけど、思うとおりにできました。工夫したところは背景です。ティッシュに色を付けてたたき、ぼかしたことでトンボが際立ちました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 196

### イワシの野菜蒸し

(高血圧予防メニュー)



#### 【材料】4人分

イワシ 小4尾・酒 大さじ1・ニンジン 中1/4本・水炊たけのこ 1/3本・ショウガ 1かけ・干シシイタケ 2枚・A {しょうゆ 小さじ2・酒 大さじ1と小さじ1}・万能ネギ 適量

#### 【作り方】

- ① はらわたを取ったイワシを水洗いし、水気をよく切って酒を振る。
- ② ニンジンは短冊切り、水炊たけのことショウガは千切りにし、水で戻したシイタケは薄切りにする。
- ③ ①の上に混ぜた②を乗せて、蒸気の上があった蒸し器で10分程蒸す。
- ④ ③にAを振り掛け、小口切りにした万能ネギを散らし、1分程蒸して出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 176kcal、塩分 0.6g

#### ■一口メモ■

蒸すことで素材の風味が増し、ショウガの香りが減塩につながります。