

みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「たのしい木」

こんな木があったらいいなと想像して描きました。木登りをしたり、中に入ったりして遊べる、とても楽しい木です。真ん中にあるドアが一番のお気に入りです。中には2階もあります。



吉野 ^{まなと}心人さん(1年)



鈴木 ^{ここあ}心愛さん(2年)

「いろいろ水ぞくかん」

タコ、クラゲ、チンアナゴなど、海にいる生き物や月、星、雲などの形に切り抜いて、ランプを作りました。月の下を泳ぐ魚と3色のセロハンを使った星が特に気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 199

たっぷりきのこのマリネ (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

エリンギ 4本・しめじ 2パック・ニンジン 1/3本・ニンニク 1片・オリーブオイル 小さじ2・塩 小さじ1/3・黒こしょう 少々・レモン汁 小さじ4・万能ねぎ 適量

【作り方】

- ① エリンギは短冊切りにし、しめじは根元を落とし食べやすい大きさにほぐす。ニンジンは拍子木切りにする。
- ② みじん切りにしたニンニクとオリーブオイルをフライパンで熱し、香りが出てきたら①を加えて炒める。
- ③ 火が通ったら塩と黒こしょうで味付けし、ボウルに移して粗熱をとる。
- ④ ③にレモン汁をかけて混ぜ合わせ器に盛り、刻んだ万能ねぎを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 50kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

食物繊維が豊富なきのこは、低カロリーでかみ応えがあるため、料理に取り入れることでメタボ予防につながります。