

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



書道「仲間」

全体的にバランスよく書けたと思います。特に上手に書けたのは「仲」の一画目です。太く、のびのびと書けました。習字は、心を落ち着かせて書くところが大好きです。



鈴木 羽椰さん(5年)



佐々木道郎さん(2年)

「チーターのジャングルの おうち」

チーターと階段が特に上手にできました。チーターは、細かい部分を作るのに苦労したけど、家でも何回か作る練習をしたので、うまくできました。右のすべり台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.211

ホウレン草の中華炒め (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

ホウレン草 2束・春雨 20g^ア・卵 1個・長ねぎ 1/4本
・しょうが 少々・サラダ油 大さじ1と小さじ1・ミニ
トマト 2個・A {塩 2g^ア・しょうゆ 大さじ1/2・酒
小さじ2}

【作り方】

- ① 硬めにゆでたほうれん草は4等分の長さに切り、熱湯でゆでた春雨は食べやすい長さに切っておく。
- ② 分量の半分のサラダ油をフライパンで熱し、いり卵を作りいったん取り出す。残りのサラダ油を入れて、みじん切りにした長ねぎとしょうがを炒める。
- ③ 香りが出てきたら①と卵、Aを加えてさっと炒め器に盛る。ミニトマトを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 98kcal^ア、塩分 0.9g^ア

■一口メモ■

長ねぎやしょうがなどの香味野菜は、香りを生かすことで調味料を減らすことができ、減塩につながります。