

# みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 書道「希望の春」

漢字よりもひらがなが小さくなるように気を付けました。上手に書けたのは「春」で、特にはらいの部分がきれいに書けました。書道は4年生の時から習っています。練習を重ねて、もっと上手に書けるようになりたいです。



赤井 かいと 海斗さん(6年)



吉田 ゆうか 優花さん(1年)

### 「5月の遠足の紹介」

昨年の5月に、みんなで遠足に行った時の様子を描きました。福島市のこむこむ館で、いろいろな紙ひこうきを作りました。とてもよく飛んで、すごく楽しかったです。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 213

### もずくの香り焼き (高血圧予防メニュー)



#### ■一口メモ■

しょうがの香りとレモン汁の酸味を生かすことで塩分を控えめにできます。

#### 【材料】4人分

もずく 300g・片栗粉 大さじ2・長ねぎ 1/2本・しょうが 30g・小麦粉 大さじ4・白ごま 大さじ2・こしょう 少々・ごま油 大さじ1・サラダ菜 8枚・レモン 1個・A(レモン汁 大さじ1・しょうゆ 小さじ1・白ごま 小さじ1・ごま油 小さじ1/2)

#### 【作り方】

- ① 4等ほどに切ったもずくに片栗粉をまぶす。みじん切りにした長ねぎとしょうが、小麦粉、白ごま、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ② ごま油を熱したフライパンに①を流し入れて、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③ 火が通ったら食べやすい大きさに切る。サラダ菜を敷いた皿に、スライスしたレモンと一緒に盛りつけ、Aをかけたら出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 133kcal、塩分 0.4g