

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「よもぎ」

上手に書けたところは「も」の1画目と2画目のつながりの部分です。書道は1年生の時から習っています。これからも続けて、もっと上手に書けるように頑張りたいです。



鈴木 沙羅^{さら}さん(5年)



古川 大雅^{たいが}さん(4年)

「きょうりゅう」

この顔がとても気に入っています。特に上手にできたのは口で、大きく開けて、迫力が出るようにしました。開いたままにするのが難しかったけど、思ったとおりになりました。



食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.218

ピーマンの豆腐詰め (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

ピーマン 大6個・豆腐 1丁・芽ひじき 2g・玉ねぎ 中1/2個・卵 1個・片栗粉 小さじ2・パン粉 15g²・サラダ油 小さじ1・大葉 4枚・A だし汁 100cc・しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ4・酢 大さじ4・ケチャップ 小さじ2・片栗粉 大さじ1・水 大さじ1

【作り方】

- ① 水で戻した芽ひじきの水気をよく切り、玉ねぎは粗くみじん切りにする。
- ② ボウルに水切りした豆腐と①、卵、片栗粉を入れ、パン粉を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。
- ③ 縦2つに切り、種を除いたピーマンに②を詰める。
- ④ Aを入れた鍋を火にかけ、沸騰したら水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ サラダ油を熱したフライパンで③の豆腐側を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、少量の水を加えてふたをし蒸し焼きにする。
- ⑥ ピーマンの色が変わったら、大葉を敷いた皿に盛る。上から④をかけて、ミニトマトを添えたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 167kcal²、塩分 0.8g²

■一口メモ■

酸味の効いたあんは、しょうゆや塩などの調味料が抑えられ減塩につながります。また、とろみをつけることで食材に味が絡みやすく、塩分控えめでもおいしく食べることができます。