

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「水しぶきがすごいイルカのショー」

夏休みに水族館で見たイルカのショーは、水しぶきがすごかったです。筆に付けた白の絵具をはじいて、その様子をうまく表現できました。波も1本1本ていねいに描きました。



古侯 ^{としき} 寿季さん(4年)



関 ^{ゆめと} 夢斗さん(2年)

「大きくわたの大きなおうち」

温泉やふわふわのふとんがある、快適なおうちです。毛糸で作った草や木の葉を貼るのが大変だったけど、うまくできました。生き物が好きで、家ではミヤマクワガタやサワガニなどを飼っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.220

サンマのムニエル 玉ねぎ添え (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

サンマ 2尾・塩 1²/₃・こしょう 少々・小麦粉 大さじ1と小さじ1・玉ねぎ 1個・A {酢 大さじ2・砂糖 小さじ1・塩 1²/₃}・にんにく 2片・オリーブオイル 小さじ2

【作り方】

- ① 頭を落とし背開きにして内臓と背骨を取ったサンマを半分に切り、塩、こしょうして、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 薄くスライスした玉ねぎは、電子レンジで過熱しAと混ぜ合わせマリネソースを作る。
- ③ スライスしたにんにくとオリーブオイルを熱したフライパンで①の両面を焼き、火が通ったら皿に盛り、②を添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 209^{キロ}、塩分 0.5^グ

■一口メモ■

手作りのマリネソースは、酢の酸味や大葉の香りを利かせることで、塩分控えめに食べることができます。