

# みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「ももちの木」

国語の教科書にのっている話「ももちの木」の一場面を想像して描きました。特に上手に描けたのは、2種類の茶色で塗った、ももちの木です。木の周りも白くふちどるなど、工夫しました。



本田 <sup>そら</sup>青空さん (3年)



本田 <sup>きょうへい</sup>恭平さん (2年)

### 「カマキリと一緒に歌を歌っているところ」

前にカマキリを見た時、歌っているように見えたので、絵を描いてみようと思いました。右上にいるのが自分です。カマキリの足が特に上手に描けました。



## 食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.221

### かきと野菜のみそミルク鍋 (メタボ予防メニュー)



#### ■一口メモ■

野菜やきのご類は鍋に入ると一度にたくさん食べることができます。低脂肪乳を加えるとコクが増すので減塩につながります。

#### 【材料】4人分

かき 12個・タラ 1切れ・玉ねぎ 2個・白菜 6枚・エリンギ 4本・えのき 1パック・にんじん 1本・水菜 1/2束・水 600cc・A {みそ 大さじ2・みりん 大さじ1・酒 大さじ6}・低脂肪牛乳 400cc

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎはくし形に、白菜は食べやすい大きさに切っておく。4～5割の長さに切ったエリンギは薄切りにし、根元を落としたえのきは小房に分ける。
- ② にんじんはピーラーで薄く切り、水菜は4～5割の長さに切っておく。
- ③ 土鍋に水と①を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして一口大に切ったタラを加えて5～6分ほど煮る。
- ④ ③にAとよく水洗いをしたかきを加え、火が通ったら牛乳と②を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 237kcal、塩分 2.0g