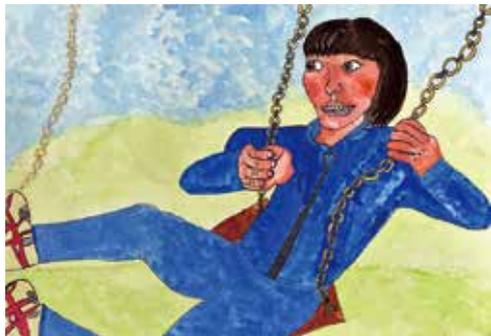


# みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



※作品は4年生時制作

### 「ブランコにのる友達」

友達がブランコに乗って楽しそうにしている様子ができるように気を付けました。工夫したのは、手で鎖をしっかりと握っているようにしたところです。



西村 <sup>ももか</sup>百叶さん(5年)



堀 <sup>みはな</sup>実花さん(2年)

### 「ふねで南のしまに」

船に乗って南の島に行ったことを想像して描きました。左下の横顔の人の髪の毛が難しかったです。楽しそうにしているところを上手に描けました。



※作品は1年生時制作

## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 227

### 鰯のムニエル (高血圧予防メニュー)



#### ■一口メモ■

にんにくの香りと酢の酸味をいかすことで塩分控えめに。鰯に含まれるDHAやEPAは中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる働きがあり動脈硬化予防に役立ちます。

#### 【材料】4人分

鰯の三枚おろし 4尾分・小麦粉 大さじ1・サラダ油 小  
さじ1・にんにく 1片・セロリ 1/2本・にんじん 1/2本・  
玉ねぎ 1/2個・パプリカ 1/2個・レタス 4枚・オリーブ  
オイル 小さじ1・A(酢 大さじ1・砂糖 大さじ2・しょう  
ゆ 小さじ1・トマトケチャップ 小さじ1)

#### 【作り方】

- ①水分をふき取った鰯に小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②セロリ、にんじん、玉ねぎ、パプリカは千切りにし、みじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを熱したフライパンで炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④サラダ油を熱したフライパンで①の両面を焼き、火が通ったらレタスを敷いた皿に盛りつける。上から③をかけて出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 153kcal、塩分 0.4g