

みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ウキウキ花」

最初は青が多くて暗い印象だったので、赤や黄色を加えてウキウキした感じを出しました。工夫したところは、花をハートの形にしたり、絵の具をにじませたりしたところです。



鈴木小乃夏さん(4年)



布引 夢さん(3年)

「おいしい大福」

遠足に行って大福作り体験をした様子を描きました。友だちと一緒に作った大福は、甘くてとてもおいしかったです。自分のバンダナの色を上手に描くことができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.231

かぼちやの油揚げ焼き (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

・かぼちゃ 400g^㉔・玉ねぎ 1/2 個・合びき肉 100g^㉔・スイートコーン 20g^㉔・油揚げ 4枚・A {砂糖 大さじ1・しょうゆ 大さじ1}・しょうゆ(塗り用) 大さじ1・ごま油 大さじ2・サニーレタス 4枚

【作り方】

- ①一口大に切ったかぼちやを軟らかくなるまで煮る。水分をとばし、熱いうちに潰しておく。
- ②粗みじん切りにした玉ねぎを色が変わるまで炒める。ひき肉を加えて炒め、Aで味付けをしたら、皿に移し粗熱をとり、①と混ぜ合わせる。
- ③油抜きをした油揚げを半分に切り、②を中に詰める。
- ④ごま油を熱したフライパンで③の両面にしょうゆを塗りながら焼く。焼き色がついたら皿に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 293kcal^㉔、塩分 1.4g^㉔

■一口メモ■

中の具はコロケ風ですが、油揚げに詰めて焼くことで油の量を抑えることができ、メタボ予防につながります。