

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



渡部 ^{とうや} 柁哉さん(1年)

「カマキリバスに乗りた いな」

普通のカマキリがカマキリバスに変身しました。僕は左のオオカマキリ乗って、木の穴に入ろうとしています。カマキリの目の部分をうまく描きました。



「夕やけ空の木」

先生が話してくれた物語の場面を想像して描きました。夕やけ空のにじみやぼかしが難しかったです。太い木が枝をいっぱいに広げている様子を上手に描けたと思います。



鈴木 ^{りくぞ} 利空さん(4年)

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.234

みそブリ大根 (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

大根 1/2・ブリ切り身 3切れ・しょうが 1かけ・A{しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ2・酒 大さじ2・みりん 大さじ2・みそ 10g[㍥]・水 200cc}

【作り方】

- ① 1㍥幅の半月切りにした大根を下ゆでし、1切れを3等分にしたブリは熱湯にくぐし下処理をしておく。
- ② ①とAを入れた鍋を強火にかける。煮立ったらあくを取り、弱火にして落し蓋をする。
- ③ 煮汁が少し残るくらいまで煮詰めたら器に盛り、針しょうがを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 230kcal[㍥]、塩分 1.1g[㍥]

■一口メモ■

針しょうがの香りで、塩分控えめでもおいしく食べることができます。