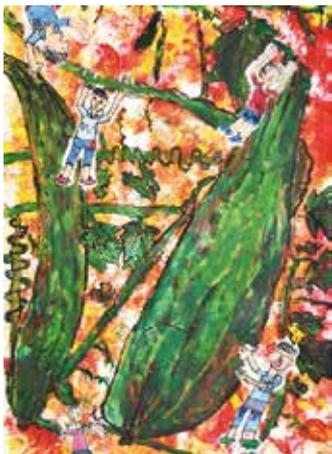


みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は3月10日現在)

Our Museum



「ヘチマ」

学校の畑でみんなで育てたヘチマが夕日に照らされています。人の部分は、別の障子紙に描いたものを切り取り、画用紙の上から貼りました。つるにぶら下がっている人の手の部分を工夫しました。



しょうご
磯川将虎さん(4年)



はるか
阿部悠翔さん(5年)

版画「大昔の自然」

大昔の恐竜時代、山に囲まれた自然風景をイメージして制作しました。版画なので、山の線が出るように気を付けて掘りました。一つ一つの山の色を変えて着色し、多色刷りで仕上げました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 238

かに豆腐

(高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

長ねぎ、しょうがなどの香味野菜を使っているので、塩分控えめでもおいしいです。

【材料】4人分

・絹ごし豆腐 1丁・かに缶 大1缶・長ねぎ 1本・しいたけ 4枚・にんじん 1/2本・しょうが 10g^㉔・片栗粉 大さじ2(水大さじ4で溶く)・サラダ油 大さじ1・ごま油 小さじ1・A(水 2カップ・酒 大さじ2・塩 1g^㉔・鶏がらスープの素 小さじ2)

【作り方】

- ① 豆腐は縦半分に分けて、1cm角に切ります。かには軟骨を取り、身をほぐします。しょうがと長ねぎはみじん切り、しいたけは石づきを取り、薄切りにします。にんじんは細切りにします。
- ② 中華鍋に油を熱して長ねぎ、しょうが、しいたけ、にんじんを炒めます。香りが出てきたらAを加え、豆腐を崩さないように入れます。
- ③ 煮立ったら弱火にし、3分煮てからかにを散らします。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。最後にごま油をたらして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 73kcal^㉔、塩分 0.5g^㉔