

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



書道「道」

「トメ、ハネ、ハライ」に気を付けて書きました。横の線の空白の間隔が同じくらいになり、バランスよく書けたと思います。これからもたくさん練習をして、もっと上手になりたいです。



東條さくらさん (5年)



山口 心桜さん (2年)

「のってみたいな いってみたいな」

猫バスに乗って野原に遊びに行く様子を描きました。猫バスの部分は、野原とは別な紙を使い、切り取ってから貼りました。きれいな色で描けたところが気に入っています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 245

豚肉のもみじおろし和え (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

・豚ロース (切り落とし) 200g・ダイコン 320g (1/2本)・ニンジン 120g (1/2本)・長ネギ(白い部分) 1/2本・レモン 1/2個・ポン酢 大さじ2・七味唐辛子 好みに応じて適量

【作り方】

- ① 豚肉はゆでてから水で洗い、5gくらいに切る。
- ② ダイコンとニンジンはおろし金でおろして合わせ、ポン酢を混ぜる。
- ③ 長ネギは5～6gくらいの長さに切ってから、縦にして細く切り、水にさらす。10分後にザルにあげ、水気を切る。
- ④ レモンは2mmくらいの厚さでちよう切りにする。
- ⑤ 器に①の豚肉と②のおろしを盛り付け、長ネギ、レモンをのせる。
- ⑥ 好みに応じて七味唐辛子をかけ、全体を混ぜ合わせながら食べる。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 173kcal、塩分 0.5g

■一口メモ■

レモンや唐辛子を使用し、おろしダレの塩分量を抑えました。