

みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「太一を見つめるクエ」

国語の教科書の「海の命」の一場面を絵に描きました。物語の主人公である太一を見つめるクエの表情を表現するのが難しかったです。クエの目を上手く描けたと思います。



古川 ^{くるみ} 来実さん (6年)



星 ^{しょうた} 将汰さん (2年)

「モールとまつぼっくりのかざり」

モールでいろいろな形の輪っかを作り、箱のふちにひっかけました。まつぼっくりは、お父さんにスプレーで色を付けてもらいました。たくさん色で飾り付けができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.247

高野豆腐の肉はさみ煮 (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

- ・高野豆腐 4枚・鶏ひき肉 200g²・ショウガ 1かけ
- ・長ネギ 2/3本・蜂蜜 大さじ1・A {みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1・だし汁 600cc}

【作り方】

- ①高野豆腐をお湯でもどし、1枚を4等分の三角形に切り、長辺の中ごろに切り込みを入れ、袋状にする。
※お湯でもどす際には、やけどに注意してください。
- ②長ネギとショウガは、みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉、長ネギ、ショウガ、蜂蜜をよく混ぜ合わせ、高野豆腐に詰める。
- ④鍋にAを入れて煮立て、②を入れて蓋をし、味がしみこむまで煮る。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 238kcal、塩分 1.2g²

■一口メモ■

肉ダネの中にショウガや長ネギなどの香味野菜を使うことで、風味豊かで塩分を控えることができ、高血圧予防につながります。ニンジンやブロッコリーなど季節の野菜と一緒に煮込んでもおいしく食べられます。