

みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



工作「写真立て」

図工の工作で写真立てを作りました。大きい方は春夏秋冬の絵柄に、小さい方は迷彩柄にしました。左右の写真立ての絵がつながるように工夫しました。



小澤 優真さん(6年)



半澤 日向さん(5年)

書道「早春の光」

「春」の上と下の部分のバランスが難しかったです。「の」の部分を上手く書けたと思います。たくさん練習をして、もっと上手に書けるようになりたいです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 249

ウインナーソーセージ キャベツ炒め (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

蒸し炒めにする事で、キャベツの水分とウインナーソーセージのうま味を引き出します。塩を入れずにケチャップを使い、減塩します。

【材料】4人分

・春キャベツ 2/3個(800g²)・ピーマン 4個・玉ネギ 1/2個・ウインナーソーセージ 10本・粉チーズ 小さじ2・バター 30g²・ケチャップ 大さじ3・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツの芯を取り、3等角に切ってほぐし、芯は斜め薄切りにします。ピーマンはヘタと種を取り、細切りにします。玉ネギは薄切りにします。
- ②ウインナーソーセージは5mm幅の斜め薄切りにします。
- ③フライパンにバターを中火で溶かし、②を入れて炒め、温まったら①のピーマンと玉ネギを加え、よく炒めます。
- ④③に、①のキャベツを加え、さっと混ぜて蓋をし、蒸し炒めにします。
- ⑤時々混ぜながらキャベツがしんなりするまで炒めたら蓋を取り、ケチャップを入れ全体に味をなじませ、最後にこしょうで味を調えます。
- ⑥器に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 262kcal²、塩分 1.5g²