

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は1年生時制作

「虫とり」

友達と一緒に公園で虫取りをしているところを描きました。虫取り網で、カブトムシ、クワガタ、チョウ、バッタを取っています。クレヨンではみ出さないように色を塗るところが難しかったです。



猪苗代小学校 2年
菊地 かいと 椋生澄さん

「みんなのゆめ」

コスモス学級5人の大好きなものを詰め込んだ作品です。



※作品は昨年度制作

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 335

アスパラ肉巻きつくね (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・グリーンアスパラ 4本 ・豚ひき肉 200g^ラ ・長ネギ 1/4本
- ・レモン 60g^ラ ・片栗粉 小さじ1 ・酒 大さじ1
- ・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1 ・サラダ油 大さじ1/2
- ・A {・マヨネーズ 小さじ1 ・鶏ガラスープの素 小さじ1}

【作り方】

- ①根元の皮をむいたグリーンアスパラは、3等分に切る。
- ②ボウルに豚ひき肉、みじん切りにした長ネギ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。12等分にしたら、①に巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ③サラダ油をひいたフライパンに②を並べて火にかけ、転がしながら焼く。焼き色がついたら、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら、めんつゆを加えて全体からめ、皿に盛る。
- ⑤薄切りにしたレモンを盛り付けて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 148kcal[※]、塩分 0.7g[※]

■一口メモ■

マヨネーズのコクとレモンの酸味で味にアクセントが付き減塩につながります。