

みんなの美術館

10月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「リスの木のいえ」

絵の具を混ぜた紙ねんどで、リスの木の家を作りました。木の幹と、リスがいる1階部分をしっかりとくっつけるところを頑張りました。ボールの中にはクルミが入ってます。ツタで上り下りができます。



猪苗代第二小学校 4年

古川 永華さん



猪苗代第二小学校 1年

渡部 快惺さん

「プテラノドン」

ロボットのプテラノドンを作りました。赤い折り紙で羽を作りました。下の青いペンで描いてあるところが目です。赤・金・青色の折り紙の部分はボタンになっていて、押すとバクダンやビームが出ます。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 352

切り干し大根入り つくねバーグ (ネタボ予防メニュー)



【材料】4人分

・鶏ひき肉 360g ・切り干し大根 20g ・しょうが ひとかけ ・オイスターソース 小さじ1 ・油 小さじ1 ・しいたけ 2枚 ・えのき 40g ・しめじ 40g ・まいたけ 40g ・エリンギ 40g ・A {しょうゆ 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・オイスターソース 小さじ1} ・片栗粉 大さじ1/2 ・レタス 40g ・トマト 1個 ・きゅうり 1本

【作り方】

- ①切り干し大根は、水で戻して細かく刻む(もどし汁はとっておく)。レタス、トマト、きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ②①の切り干し大根、ひき肉、すりおろしたしょうが、オイスターソースを混ぜ、小判型にととのえる。
- ③油をしいたフライパンで両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④きのこを細かく刻み、つくねを焼いたフライパンで、もどし汁と炒め煮にする。Aを加えて1分ほど煮たら、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤つくねバーグに④をかけ、レタス、トマト、きゅうりを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】 エネルギー 229kcal、塩分 1.2g

■一口メモ■

ねぎの代わりに切り干し大根を入れることにより、食物繊維を多く摂ることができます。