まちの応援マガジン 広報 猪苗代 No.595 May.2010

みんなの美術館

5月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum

書道「林」

最後の一画は、はみ出したり、太くなったりし過ぎないよう特に気をつけた部分です。縦の線がちょっと曲ってしまったのが残念ですが、そこ以外は上手にできたと思います。

渡部　遥（はるか）さん（4年）

橘　里奈（りな）さん（6年）

くだものたちがおどりだしそうな世界

イチゴとリンゴが目立つように大きく描きました。

光の当たる部分、影の部分を描き分けたところと色コンテを横にして塗ったタッチが工夫したところです。

食生活改善推進員コーナー　～旬の野菜でカンタン料理～　No.156

豆乳プリン　黒糖ソースかけ

（簡単手作りおやつ）

【材料】４人分

調整豆乳 200グラム・生クリーム 100グラム・卵２個・砂糖 24グラム・Ａ（水 80グラム・黒砂糖 40グラム・ショウガ汁 8グラム）

【作り方】

① 卵を割りほぐしたボウルに砂糖を加え、豆乳と生クリームでのばします

② ①をザルでこしながら、器に注ぎます

③ 蒸気の上がった蒸し器に入れ、弱火で 20 分加熱します

④ Ａを鍋に入れて火にかけ、黒砂糖が煮溶けたら③にかけます

【一人当たりの栄養量】　エネルギー 237キロカロリー、タンパク質 5.4グラム、脂質 15.7グラム、炭水化物 18.4グラム、カルシウム 68ミリグラム、鉄 1.5ミリグラム、食物繊維 0.2グラム、塩分 0.2グラム

■一口メモ■

豆乳を使った優しい味わいのプリンです。ラップをふんわりとかけて、電子レンジで作ることもできます。

2010年5月10日発行　■発行　福島県猪苗代町　■編集　総務課
〒969-3123　福島県耶麻郡猪苗代町字城南 100　☎ 0242(62)2111
■ホームページ　http://www.town.inawashiro.fukushima.jp/
■電子メール　inawashiro@town.inawashiro.fukushima.jp