まちの応援マガジン 広報 猪苗代 No.632 Jun.2013

みんなの美術館

6月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum

「校舎の窓から見た風景」

近くのものは大きく、遠くのものは小さく描いて、遠近感が出るようにしました。遠くの細かい部分を描くのが難しかったです。草と木は、ふさっとした感じを出すため、指を使って色を塗りました。

鈴木　彩乃（あやの）さん（6年）

小鮒　萌加（もか）さん（3年）

「秘密の遊び場」

粘土のかたまりを、へらで掘って作りました。右側のくぼんだ部分は、休んだり食べ物を食べたりできる場所です。階段を上って左側の丸い所は、中に入れるのでかくれんぼにぴったりです。

食生活改善推進員コーナー　～生活習慣病予防メニュー～　No.193

じゃがいものカレー炒め

（高血圧予防メニュー）

【材料】4人分

じゃがいも 中3個・さやいんげん 6本・アサリのむき身 40グラム・サラダ油 大さじ1・A｛カレー粉 小さじ2・塩 小さじ1/3・みりん 大さじ1｝

【作り方】

① 短冊切りにしたじゃがいもを水に浸し、あく抜きをした後に1～2分ほどゆでておく。さやいんげんも熱湯でゆでて3センチほどの長さに切る。

② アサリはザルに入れよく洗い、水気を切っておく。

③ サラダ油を熱したフライパンで①と②を炒め、Aを加えてサッと炒めたら皿に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 112キロカロリー、塩分 0.6グラム

■一口メモ■

味付けにカレー粉やからし、わさびなどの香辛料を使用することで、少ない塩分でもおいしく食べることができます。

2013年6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