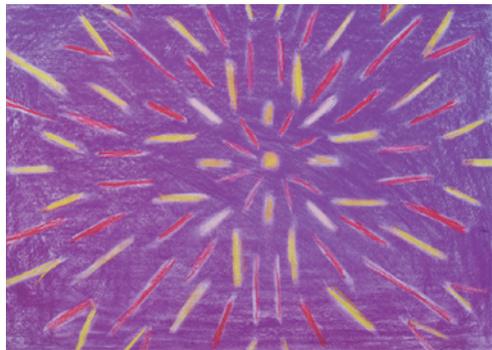


みんなの美術館

7月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「大きな花火」

自分の家から見たいなわしろ花火大会の花火を思い出して描きました。火花が広がっていく方向が同じになるように描きました。迫力のある花火を描くことができました。



星 ふうと 楓斗さん(5年)



鈴木 結夢莉さん(3年)

「夜と朝」

画用紙の表と裏に夜と朝の絵を描きました(※写真は表面の夜)。星空がきれいに見えるように工夫しました。キツネの後ろ姿を上手に描くことができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 253

和風ニラ玉のあんかけ

(減塩メニュー)



■一口メモ■

塩分量が少なくても、とろみをつけることで味がからまり、おいしく食べることができます。

【材料】2人分

・卵(Mサイズ) 4個・ニラ 1/2束・モヤシ 1/2袋・ミニトマト 4個・焼き油(サラダ油 大さじ1/2)・調味料(だし汁 200ml、砂糖 小さじ1と1/2・しょうゆ 小さじ1・酢 小さじ1/2)・水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1・水 大さじ1)

【作り方】

- ①ニラを約3等分の長さに切ります。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ニラとモヤシを加えて混ぜ合わせます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火にして②を流し入れます。半熟程度になったらフライ返しで半分折り、表面をこんがり焼きます。
- ④鍋に調味料を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤③を器に盛り、④を上からかけ、ミニトマトを添えて出来上がり。

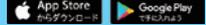
【一人当たりの栄養量】

エネルギー 230kcal、塩分 0.9g



マチイロ

マチを好きになるアプリ



広報猪苗代をアプリ配信しています

町では、広報紙をスマートフォンなどで読むことができるアプリ「マチイロ」による配信をしています。利用規約、プライバシーポリシーなどについては、(株)ホープのホームページをご覧ください。



ios 用



Android 用

※「マチイロ」アプリの利用は無料ですが、通信料は利用者の負担になります。※広告が表示されますが、その内容に猪苗代町は一切責任を負いません。