

# みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 工作「ロケット」

宇宙をロケットが飛行しています。ロケットの帽子のような部分を工夫して作りました。ロケットの中には宇宙飛行士が乗っています。



高橋 留愛<sup>るあ</sup>さん(3年)



菅沼 煌梨<sup>きらり</sup>さん(2年)

### 「犬とどうぶつえんへいったよ」

家で飼っている犬と一緒に動物園に行きました。私(左側の女の子)が着ている服や右側のケーキに小さいビーズを付けたところを工夫しました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.255

### 大根とニンジンの カレーチーズ炒め (減塩対策メニュー)



#### 【材料】4人分

・大根 150g<sup>㊦</sup>・ニンジン 150g<sup>㊦</sup>・キュウリ 1本・オリーブオイル 小さじ2・カレー粉 小さじ1・みりん 小さじ2・粉チーズ 小さじ1・粗びきこしょう 少々

#### 【作り方】

- ①大根とニンジンを5割くらいの拍子切りにし、やわらかく茹でます。キュウリも同じ大きさに切ります。
- ②カレー粉とみりんを合わせます。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、茹でた大根、ニンジンを入れ、中火で炒めます。焼き目が少しいたらキュウリを入れ、②を加えてさらに炒めます。
- ④全体に火が通ったら粉チーズを入れ、粗びきこしょうで味を整えます。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 230kcal<sup>㊦</sup>、塩分 0.4g<sup>㊦</sup>

#### ■一口メモ■

カレー粉の辛さと香りが味にメリハリをつけます。また、チーズの塩味を生かすことで、塩を使わなくてもおいしくいただけます。



まちを好きになるアプリ



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。