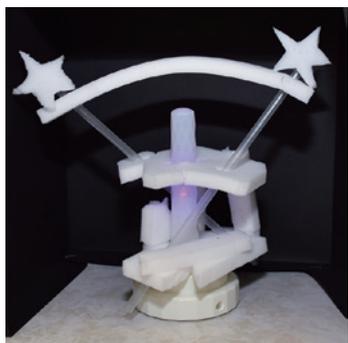


# みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 工作「スターの光」

スポンジをさまざまな形に切ったものを組み合わせて作りました。スイッチを入れるといろいろな色の光が付きまします。星の部分が流れ星に見えるように工夫しました。



じゅんのすけ  
笠間淳之介さん(6年)



りゆうせい  
沓澤 琉星さん(2年)

### 「かさじぞう」

国語の教科書の「かさじぞう」で、おじいさんがお地蔵様にかさをかぶせた場面を描きました。お地蔵様の顔とかさの部分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. 259

### 白菜の簡単レンジ蒸し (減塩メニュー)



【材料】4人分

・白菜 2枚・シイタケ 2枚・昆布 5㌔角・ショウガ 1/4かけ・ベーコン 1枚・A【鶏がらスープの素 小さじ1・水 1/2カップ・ごま油 小さじ1】

【作り方】

- ①白菜を縦半分に分けてから、1㌔幅の食べやすい大きさに切ります。シイタケは薄いそぎ切りに、昆布ははさみで細切りにします。ショウガはみじん切りに、ベーコンは細切りにします。
- ②耐熱容器に①を入れます。
- ③よく混ぜ合わせたAを②にかけ、ラップをして電子レンジ 600ワットで約2分加熱すれば出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 72kcal、塩分 0.4g

#### ■一口メモ■

塩を使わなくてもショウガやごま油の風味で、薄味でもおいしくいただけます。また、ニンジンやパプリカなどの野菜を細切りにして一緒に入れると彩りが豊かになります。



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。