

# みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

## Our Museum



※作品は4年生時制作

### 「まつのき」

いつでもみんなで遊べる大きな松の木を描きました。木の中には、水族館やタイムマシン、プールなどのいろいろな部屋があります。下にある大きなキノコがクッションになるので、落ちてでも平気です。



だいご  
佐藤大護さん(5年)



ゆい  
青木友彩さん(3年)

### 工作 「ともだちはうす」

空き箱をセロハンテープでつなげて家を作りました。階段は発泡スチロールを使用しました。屋上にはプールがあります。友だちとみんなで楽しく過ごせる家が出来ました。



※作品は2年生時制作

## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 262

### キャベツ入りチャンプルー

(メタボ予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・木綿豆腐 大1丁・キャベツ 小3枚・長ネギ 1本
- ・卵 2個・サラダ油 大さじ2・塩 小さじ1/2と少々
- ・こしょう 少々・パセリ 適量

#### 【作り方】

- ①豆腐は大きめにちぎり、ペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べ、電子レンジで3分加熱します。
- ②キャベツは一口大に切り、長ネギは斜め薄切りにします。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の豆腐を並べ、塩小さじ1/4をふって焼き付けます。裏返して同量の塩をふって焼き、取り出します。
- ④③のフライパンに残りのサラダ油を足し、長ネギ、キャベツの順に入れて炒めます。しんなりしたら、塩、こしょう少々で調味し、豆腐を戻し入れます。ほぐした卵を回しかけて、さっと炒めて合わせます。
- ⑤皿に盛り付け、パセリを添えて出来上がりです。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 180kcal、塩分 1.1g

#### ■一口メモ■

「チャンプルー」は豆腐とさまざまな食材を炒めた沖縄料理です。このレシピでは肉を使わず、あっさりとして仕上げています。キャベツのうまみが味わえる一品です。



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。