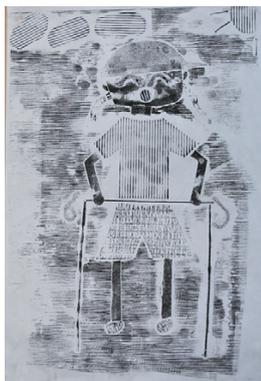


みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は2年生時制作

版画「楽しい鉄棒」

体育の授業で楽しく鉄棒をしているところを版画で刷りました。上の方にある太陽の部分を彫るのが難しかったです。楽しそうに鉄棒をしている私の顔を上手に作る事ができました。



本多 萌音さん(3年)



林 達司さん(4年)

版画「タコタコ大集合」

今まで人間にさんざん食べられて怒ったタコが人間を逆襲に行きます。工夫したところは、海の色をカラフルにして、明るくしました。小さいタコをたくさん作って、にぎやかにしました。



※作品は3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. 263

キャベツオムレツ

(メタボ予防メニュー)



【材料】2人分

・ウインナーソーセージ 1本・玉ネギ 1/4個・キャベツ 3～4枚・水 大さじ1・塩 小さじ1/5・こしょう 少々・卵(Lサイズ) 2個・牛乳 大さじ2・マヨネーズ 大さじ2・オリーブオイル 小さじ1・ホウレンソウ 1/2束・ケチャップ 大さじ1

【作り方】

- ①ウインナーソーセージを薄い輪切りに、玉ネギは縦半分にして薄切りにします。キャベツは太めの千切りにします。
- ②大きめのボウルにマヨネーズを入れて牛乳で溶きのぼし、卵を加えて泡立て器で切るように混ぜます。
- ③深めのフライパンに①と水を入れ、ふたをして蒸します。野菜がしんなりしたら塩、こしょうをふり、②と混ぜます。
- ④空いたフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、③を入れて大きく混ぜます。半熟になったらふたをし、中火で2分ほど焼きます。
- ⑤器に盛り、ホウレンソウを添え、ケチャップをかけていただきます。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 289kcal、塩分 1.4g

■一口メモ■

キャベツをたっぷりを使い、ボリュームを出します。マヨネーズが入っているので食感が軽く、家族みんなで楽しめる一品です。



マチ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。