

# 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



### 「ハッピー・ 元気な気持ち」

心の中の様子を線と点で表しました。ピンクはハッピーな気持ちを、黄色はみんなが元気に騒いでいるところを表現しました。



鈴木 <sup>ふわり</sup> 歩葵さん(5年)



### 「カラフル花火」

カッターで花火の形を切り取って、裏側からセロハンを貼りました。いろいろな色を混ぜて、カラフルにしたところを工夫しました。



郡司 <sup>さわ</sup> 紗和さん(2年)

## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 265

### サバ缶のカレー風味煮

(減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・サバ水煮(缶) 240g<sup>ア</sup>・玉ネギ 中1個・セロリ 1/2本
- ・ニンニク 1片・ニンジン 16g<sup>ア</sup>・水 150cc
- ・カレー粉 大さじ1・パセリ 適量・日本酒 100cc
- ・水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ2、水 大さじ2)

#### 【作り方】

- ①ニンジンを5g<sup>ア</sup>くらいの長さで薄めの短冊切りにし、ゆでて水気を切っておきます。
- ②タマネギ、セロリ、ニンニクをみじん切りにします。
- ③フライパンに油をひき、中火で②を炒めます。
- ④ニンニクの香りが出てきたら、③に水と日本酒を入れます。
- ⑤④にサバ水煮を缶の汁ごと加えます。
- ⑥サバ水煮が温まったところでカレー粉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦器に盛り付けたら、パセリのみじん切りをふりかけ、①のニンジンを添えて出来上がりです。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 186kcal<sup>ア</sup>、塩分 0.5g<sup>ア</sup>

#### ■一口メモ■

カレー風味にすることで減塩でもおいしく食べられます。



まち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。