

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ふしぎな花のたね」

不思議な種から咲いた花の絵です。種の部分は、紙粘土で作られ、絵の具で色を付けました。左上の大きい花がほかの花と少し色が違うところを工夫しました。



村尾 ^{さくら}桜さん(4年)



大川原凛々さん(1年)

「はなといっしょに」

黒い画用紙の上に切り抜いた色紙などを貼って花の形を作りました。紙皿やシールも使ってカラフルにしました。葉っぱの細かいところを上手に作ることができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.266

トマトとひき肉の スピードカレー(減塩メニュー)



■一口メモ■

カレー粉の辛みとトマトの酸味で塩分少な目でもおいしく食べられます。ご飯にもパンにも合うさわやかな夏のカレーです。

【材料】4人分

- ・合いびき肉 300g^ア・トマト 2個・玉ネギ 1個・ニンニク 1片
- ・パセリ 4g^ア・サラダ油 大さじ1・しょうゆ 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1・塩 小さじ2/3

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り、8～10等分のくし型に切り、さらに横半分に切ります。
- ②玉ネギは4～5等分のくし型に切り、さらに横半分に切ります。
- ③フライパンにサラダ油と粗みじん切りにしたニンニクを入れ、中火で炒めます。
- ④ニンニクの香りが出てきたら玉ネギを加え、透き通るくらいまでさらに3～4分炒めます。
- ⑤④にひき肉を加えてほぐしながら炒め、ほぼ火が通ったところにカレー粉を混ぜます。
- ⑥⑤にしょうゆと塩を加えて味付けし、肉にしっかり火を通します。
- ⑦トマトを加えてさっと炒め、トマトが温まったくらいで火を止めて器に盛り、みじん切りにしたパセリをふりかけて出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 274kcal^ア、塩分 1.8g^ア



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。