

# みんなの美術館

9月は長瀬小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「コウモリのどうくつ」

外の世界には人が住んでいます  
が、洞窟の中にはコウモリが  
います。コウモリが洞窟にぶら下  
がっているところや絵の具で  
塗ったところを工夫しました。



野口 遥斗さん(3年)



加藤 もも愛さん(4年)

### 「にじの国の花」

花の部分は、いろいろな色を組  
み合わせて虹色にしました。工  
夫したところは、花の色を濃く  
したり、薄くしたりしたところ  
です。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.267

### チキンソテーの きのこソース (骨粗しょう症予防メニュー)



#### 【材料】2人分

・鶏むね肉 1枚・玉ネギ 1/4個・オリーブオイル 小さじ1・白  
ワイン 大さじ1と1/2・強力粉 大さじ1・牛乳 180<sup>㍗</sup>・薄力  
粉 大さじ1・有塩バター 小さじ1/2・マイタケ 50<sup>㍗</sup>・シメジ  
100<sup>㍗</sup>・コンソメ 小さじ1/2・塩 少々・コショウ 少々・レモン、  
パセリ 各適量

#### 【作り方】

- ①鶏むね肉を半分に切り、すりおろした玉ネギをまぶしてラップ  
をし、冷蔵庫で15分おきます。
- ②マイタケとシメジは石づきを落として小房に分けます。
- ③小鍋に有塩バター、薄力粉、牛乳を入れて混ぜながら中火で2  
～3分火を通します。とろみがついたら火を弱め、②を入れてさ  
らに2～3分加熱します。
- ④①の鶏肉から玉ネギを取り、塩とコショウで下味をつけ、強力  
粉をまぶします。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を入れ、白ワインと  
④で取った玉ネギを加え、ふたをして3分蒸し焼きにします。
- ⑥鶏肉に火が通ったら器に盛り、③のソースをかけて出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 259<sup>㍉</sup>、塩分 1.3<sup>㍉</sup>

#### ■一口メモ■

牛乳にはカルシウムが含まれています。シメジに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を促進します。



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。