

# みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「窓から見える風景」

小学校の校舎の窓から見える風景です。毎日通った場所で、外の石碑などが見える景色が好みます。木の葉は、いろいろな色を使って紅葉しているところも表現しました。



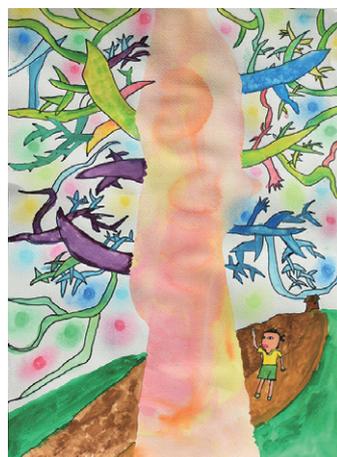
鈴木胡々菜さん(6年)



小林 悠生さん(3年)

### 「きれいな木」

大きな「モチモチの木」をきれいに描くことができました。明かりがついている部分をたくさんあわせるように小さく、いろいろな色を使って塗りました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 271

### 大根とアサリの炒め物 (高血圧予防メニュー)



#### ■一口メモ■

ショウガやゆずの風味を生かし、塩などの調味料の使用量を抑えました。

#### 【材料】4人分

・アサリのむき身 200g<sup>ア</sup>・根ショウガ(薄切り) 1枚・サラダ油 大さじ1・大根 600g<sup>ア</sup>・スープ(水 1カップ・固形コンソメ 1個)・A(砂糖 小さじ1・塩 小さじ1/4・減塩しょうゆ 小さじ2・酒 大さじ1・ごま油 少々)・水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1・水 大さじ1)・小ネギ 12g<sup>ア</sup>・ゆずの皮 12g<sup>ア</sup>

#### 【作り方】

- ①アサリのむき身を水で洗い、ザルにあげておきます。
- ②大根は長さを6～7割に切って皮をむき、幅1割、厚さ5ミリの短冊切りにします。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ショウガとアサリを炒め、いったん取り出します。
- ④③の鍋に大根を入れ、スープを加えてやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤④にアサリを戻し入れ、Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥器に盛り、小口切りにした小ネギと千切りにしたゆずの皮を散らして出来上がりです。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 97kcal<sup>ア</sup>、塩分 2.2g<sup>ア</sup>



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。