

みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「しゃべりながら 降りる階段」

英語の勉強ができる緑小学校の階段を描きました。階段の手すりを斜めにして、奥行きを表現できるように工夫しました。



三高 奈凡さん(6年)



深谷 琥太郎さん(5年)

「針金工作」

針金を使ってしゃもじを作り、手や足を付けました。日用品に手足があったら面白いと思って作りました。足で立てるようにバランスを取るのが難しかったです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 272

鶏肉のトマト煮 (減塩メニュー)



■一口メモ■

玉ネギとニンニクを炒めて香りを出すのがポイントです。ブイヨンやケチャップにも塩分が含まれていますので、調味料の塩は味を調える程度に加えます。

【材料】4人分

・鶏もも肉 400g[※]・玉ネギ 1個・ニンニク 1片・オリーブ油 大さじ2・赤ワイン 1/3カップ・固形ブイヨン 1個・小麦粉 大さじ1・トマトピューレ 2/3カップ・ケチャップ 大さじ1・パセリ 小さじ4・コショウ 小さじ1・塩 小さじ1/2・水 1カップ

【作り方】

- ①鶏もも肉をぶつ切りにし、小麦粉をまぶします。フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて熱し、鶏もも肉を中火で炒め、いったん皿へ取り出します。
- ②玉ネギとニンニクは粗みじん切りにします。フライパンに再度オリーブ油大さじ1を入れて熱し、玉ネギとニンニクを中火で炒め、①の鶏もも肉を戻し入れます。
- ③②に赤ワインを入れて弱火にし、分量の水、固形ブイヨン、トマトピューレ、ケチャップ、コショウ、塩を入れ中火に戻し、20分くらい煮込みます。
- ④③を器に盛り、みじん切りにしたパセリをふりかけて出来上がりです。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 244kcal[※]、塩分 1.5g[※]



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。