

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

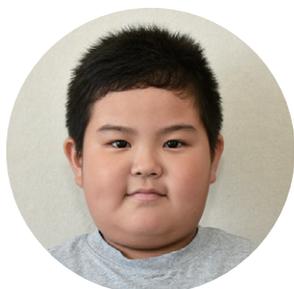


「心の模様」

自分の心にある気持ちを模様で表現しました。水玉は悲しい気持ちで、星やハートはうれしい時です。黄色い線のしましまの部分は将来に向かって発進する気持ちです。



佐藤 ^{のえ} 暖笑さん(5年)



鈴木 ^{そうすけ} 創介さん(2年)

「人のかお」

カッターナイフで丸をたくさん作ったら人の顔みたいになりました。丸をくりぬくのに苦労しましたが、セロハンを重ねて貼ったのできれいな色になりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 277

野菜たっぷりサラダうどん

(減塩メニュー)



【材料】4人分

・うどん 4玉・ナス 2本(140グラム)・トマト 中2個(240g)・レタス 中半分(120g)・スイートコーン 80g・ツナ缶 80g・A {めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3・酢 大さじ3・水 大さじ5・ごま油 大さじ1}

【作り方】

- ①ナスの皮をピーラーでしま目にむいて縦半分にし、5割程度のくし形に切ります。水にさらしてあく抜きをした後、耐熱容器に並べてラップをかけ、500Wの電子レンジで2分半程度加熱します。トマトは8等分のくし形に切ります。
- ②ゆであうどんは冷水で冷やし、よく水気を切ります。
- ③ボウルにAと②を入れ、混ぜ合わせます。
- ④食べやすい大きさにちぎったレタスを皿に敷き、③と①、スイートコーン、ツナ缶を彩りよく盛り付けて出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 356kcal、塩分 2.4g(つゆ全量)

■一口メモ■

うどんそのものに塩分が含まれているため、かけつゆに酢の酸味やごま油の香りとコクを加えることで塩分控えめにつながります。



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。