

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



「思い出の校舎」

小学校6年間の思い出が詰まった校舎です。空の色を濃くしたり薄くしたりしたところと、花びらを一枚ずつ色を変えて塗ったところを工夫しました。



半澤かなさん(6年)



「ニホントカゲ」

学校で飼っているニホントカゲをよく見て描きました。6月の雨が降っている絵なので、いろんな色の傘を描いて楽しい絵にしました。



布引 ^{はる}春さん(3年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.279

豆乳入りそばろ汁 (減塩メニュー)



■一口メモ■

^{かりゆう}だし汁は市販の顆粒だしではなく、昆布やかつお節などからとっただしを使用することで、薄味を感じさせずおいしく食べられます。

【材料】4人分

・鶏ひき肉 45g[㍉]・ゴボウ 20g[㍉]・こんにゃく 30g[㍉]・ニンジン 1/4本(30g[㍉])・ジャガイモ 中1個(100g[㍉])・木綿豆腐 1/4丁(90g[㍉])・長ネギ 1/2本(50g[㍉])・ごま油 小さじ1・だし汁 270cc・みそ 大さじ1と1/2・無調整豆乳 大さじ1・白すりごま 大さじ1

【作り方】

- ①2センチ角にしたこんにゃくは熱湯にくぐらせてあく抜きをし、ゴボウは半月切りにして水にさらし、ニンジンはいちよう切りにします。
- ②ジャガイモはいちよう切りにして水にさらし、長ネギは小口切り、木綿豆腐はさいの目に切ります。
- ③ごま油を熱した鍋で①を炒めたら鶏ひき肉を加え、そばろ状になるようにほぐしながら炒めます。
- ④だし汁と②を加えて具材が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤仕上げにみそ、無調整豆乳、白すりごまを入れて、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】エネルギー 100kcal[㍉]、塩分 1.0g[㍉]



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。