

# みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「クマのお庭」

針金を使ってクマの形と家を作りました。針金にモールをくるくると巻いて、実に見立てました。クマの耳の部分を丸くしたところを工夫しました。



ひなの  
鈴木陽菜乃さん(5年)



あおと  
後藤 碧斗さん(1年)

### 「おひさまにここに」

たくさんの雲ときれいな虹に囲まれてうれしそうなおひさまを描きました。桜の木と家の屋根の色をきれいに塗ることができました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.280

### 鶏肉ときのこと根菜の ガーリック炒め(減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

・鶏もも肉 200g<sup>㉜</sup>・レンコン 1/2 節(100g<sup>㉜</sup>)・カボチャ 100g<sup>㉜</sup>・シメジ 1パック(100g<sup>㉜</sup>)・マイタケ 100g<sup>㉜</sup>・エリンギ 100g<sup>㉜</sup>・ニンニク 1片・塩 小さじ2/3・こしょう 少々・しょうゆ 小さじ1・オリーブ油 大さじ2

#### 【作り方】

- ①一口大に切った鶏もも肉は、塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ②レンコンは5mmほどの厚さのいちよう切りにし、カボチャは2～3mmの厚さの一口大に切ります。
- ③シメジ、マイタケは小房に分け、エリンギは4～5mmの長さの薄切りにします。
- ④半量のオリーブ油とみじん切りにしたニンニクをフライパンで熱し、香りが立ったら鶏もも肉を火が通るまで炒め、一度、皿へ取り出します。
- ⑤もう半量のオリーブ油で②、③を炒め、焼き色がついたら④を戻して炒め合わせ、しょうゆで味を調べて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】エネルギー 176kcal<sup>㉜</sup>、塩分 1.8g<sup>㉜</sup>

#### ■一口メモ■

香味野菜のニンニクを使い、食材を香ばしく炒めることで塩分を抑えてもおいしく食べることができます。



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。