

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



「いろいろな魚大集合」

「不思議なたまご」から出てきたのはたくさんの魚です。釣りが好きで特に川魚に興味があります。魚の形や色使いを工夫しました。



國分 ^{ひさと}久澄さん(2年)



吉田 ^{ゆいか}由衣香さん(1年)

「ゆめのせかい」

ちぎった紙の形から「何ができるかな、何に見えるかな」と想像を膨らませて作りました。下の「ひみつのへや」にはスイカやイチゴが隠れています。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.291

かぼちゃの油揚げ焼き (メタボ予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から新メニューの調理実習を中止しているため、以前に紹介したレシピを掲載しています。

■一口メモ■

中の具はコロッケ風ですが、油揚げに詰めて焼くことで油の量を抑えることができ、メタボ予防につながります。

【材料】4人分

・かぼちゃ 400g^ア・玉ネギ 1/2個・合びき肉 100g^ア・スイートコーン 20g^ア・油揚げ 4枚・A(砂糖 大さじ1・しょうゆ 大さじ1)・しょうゆ(塗り用) 大さじ1・ごま油 大さじ2・サニーレタス 4枚

【作り方】

- ①一口大に切ったかぼちゃをやわらかくなるまで煮る。水分を飛ばし、熱いうちにつぶしておく。
- ②粗みじん切りにした玉ネギを色が変わるまで炒める。ひき肉を加えて炒め、Aで味付けをしたら、皿に移し粗熱をとり、①と混ぜ合わせる。
- ③油抜きをした油揚げを半分に切り、②を中に詰める。
- ④ごま油を熱したフライパンで③の両面にしょうゆを塗りながら焼く。焼き色がついたら皿に盛って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 293kcal、塩分 1.4g^ア



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。