

# みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「かに兄弟のあわふき対決」

絵を描いた紙は水がにじみやすい紙だったので、カニの部分は別の和紙に描いて上から貼りました。泡はスタンプを使って色鮮やかになるように工夫しました。



猪苗代小学校 5年  
佐藤 七虹さん



猪苗代小学校 1年  
下菌 晴人さん

### 「おさかな おうじゃのあつまり」

やぶいた紙がリュウグウノツカイやサメ、マグロなどに見えたので、冠などを描いてお魚王者にし、お魚たちが平和に暮らしている様子を描きました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 293

### さつまいものおやき (メタボ予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症の影響により調理実習を中断していたため、新メニューができるまでの間は、過去に掲載したレシピを紹介します。

#### ■一口メモ■

手作りのおやつは、砂糖や塩などを控えることができるため、メタボ予防につながります。中に入れる具材は、ナッツ以外にもお好みのものを入れて楽しむことができます。

#### 【材料】8個分

- ・サツマイモ 1本・牛乳 80cc・白玉粉 75g<sup>㉔</sup>
- ・ホットケーキミックス 75g<sup>㉔</sup>・無塩ピーナッツ 20g<sup>㉔</sup>
- ・砂糖 30g<sup>㉔</sup>・サラダ油 大さじ1

#### 【作り方】

- ①鍋に1<sup>㉔</sup>の厚さに切ったサツマイモとかぶるくらいの水を入れ、火にかける。やわらかくなったら水を捨てて、熱いうちにつぶす。
- ②牛乳を加えて溶かした白玉粉とホットケーキミックス、①を混ぜ合わせ、ラップに包み10分ほど休ませる。
- ③粗めに刻んだピーナッツは、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ④8等分にした②を平らに伸ばし、真ん中に③を入れて包む。
- ⑤サラダ油をひいたフライパンで④の両面を焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 144kcal、塩分 0.1g<sup>㉔</sup>



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。