

みんなの美術館

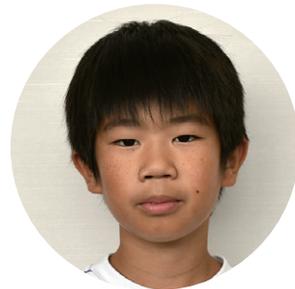
10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「そうぞうせいぶつ 『古代のざんがい』」

まが玉や炎や月や水の形をはりつけたり、口や目みたいなのを作りました。葉っぱなどの細かいもようを工夫しました。しっぽを作ってたおれないようにしました。



吾妻小学校 5年
阿部 翔真さん



吾妻小学校 1年
筑井さくらさん

「ごちそうパーティー、 はじめよう」

わたしは、くまさんケーキとシャーベットとマカロンなどをつくりました。ぜんぶ、わたしのすきなものです。カラフルないろづかいにしました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.304

ミルクーマーボー大根 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・大根 500g^㉔ ・にんじん 1/4本 (50g^㉔) ・鶏ひき肉 200g^㉔
- ・A{・しょうがみじん切り 大さじ1 ・にんにくみじん切り 大さじ1} ・サラダ油 小さじ1
- ・B{・みりん 大さじ1 ・しょうゆ 小さじ2}・水 800cc
- ・スキムミルク 大さじ2 ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・大根の葉 少々 ・片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ①大根は2cm程の厚さに切り十字に切り込みを入れ、花形に抜いたにんじんと下茹でしておく。
- ②Aとサラダ油を熱したフライパンで鶏ひき肉を炒め、ひき肉の色が変わったらBを加える。
- ③水と①を入れた鍋を火にかけて、沸騰したら中火にし、②とスキムミルク、鶏ガラスープの素を入れて煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、茹でて刻んだ大根の葉を散らして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 165kcal^㉔、塩分 0.8g^㉔

■一口メモ■

香味野菜のしょうがやにんにくの香りを生かすことで減塩につながります。また、大根などの根菜類は大きく切り、少し硬さを残すことで噛む回数も増えて肥満予防につながります。



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)ジチタイワークス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。