

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



翁島小学校 5年
楠 脩汰さん

「夢中で跳んだ105cm」

野口英世博士顕彰記念町内小学校体育祭の高跳びで、練習では跳べなかった105cmが、大会の時には跳べた様子を描きました。色を塗り重ねるのが難しかったです。表情が上手に描けました。



「バッタとあそんだよ」

生活科で飼っていたバッタの背中で遊んでいるところです。みんなでダンスをするのは楽しいです。バッタは、はしっこまですき間がないように塗りました。人は違う紙に描いて、貼り付けました。



翁島小学校 1年
坂本 隆仁さん

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.306

かぶのしょうがそばろ煮 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・かぶ 4個 ・豚ひき肉 100g² ・しょうが 15g²
- ・サラダ油 小さじ2 ・だし汁 300cc
- ・A {・うすくちしょう油 大さじ1 ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2 ・みりん 小さじ2}
- ・片栗粉 大さじ1 ・ゆずの皮 適量

【作り方】

- ①2g程、茎を残したかぶを4等分にする。かぶの葉はゆでて3g程の長さ切る。
- ②サラダ油を熱した鍋で豚ひき肉としょうがを炒め、豚ひき肉の色が変わったら、①のかぶの根とだし汁、Aを加える。
- ③沸騰したらアクを取り、落し蓋をして弱火で煮る。かぶが軟らかくなったら、片栗粉を同量の水で溶き、とろみをつける。
- ④かぶの葉を加えてさっと煮たら器に盛り、千切りしたゆずの皮を散らして出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 105kcal、塩分 0.8g²

■一口メモ■

香味野菜のしょうがやゆずの香りを生かすことで減塩につながります。また、かぶの葉の部分には、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCの他にもカルシウムや鉄などが含まれるため、捨てずに活用しましょう。



マチイロ

まち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。