

みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「夏祭りの花火」

夏の花火大会で大空いっぱいに広がる花火を見て感動した場面を描きました。空が暗くなっているところや花火がきれいに開いているところをがんばって描きました。



長瀬小学校 4年
渡部 魁斗さん



長瀬小学校 1年
佐藤 洋太さん

「ワニといっしょに川にいった」

卵や産まれたばかりの小魚がいっぱい泳いでいる川に、ワニの背中に乗せてもらって、散歩に行ったところ。ワニの口やしっぽをとがらせたところが難しかったです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 309

野菜たっぷりチヂミ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・ニラ 1束 (100g²) ・ニンジン 2/3本 (100g²)
- ・レンコン 400g² ・小麦粉 60g² ・卵 2個
- ・ごま油 大さじ1 ・A{みそ 大さじ1と小さじ1
- ・砂糖 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・七味唐辛子 適量}

【作り方】

- ①ニラは5cm程度の長さに切り、ニンジンは細切りにする。レンコンはすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ②ボウルに小麦粉と卵、レンコンを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせ、ニラとニンジンを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ごま油を熱したフライパンに②を流し入れ中火で熱し、両面を3分ずつ焼く。火が通ったら皿に盛り、Aの合わせダレを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 208kcal、塩分 0.9g²

■一口メモ■

合わせだれは手作りし、酢の酸味と七味唐辛子の辛みを生かすことで塩分控えめにつながります。食物繊維を含むにんじんやレンコンなどの根菜類は、野菜の中でも糖質が多いので食べる量に注意が必要です。



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。