

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



「夜景」

箱の中からライトを当てて、ビルとタワーの夜景が見えるようにしました。ビルの窓を一つ一つカッターで用紙を切り抜いたところが大変だったけど、建物全体がうまく表現できました。



長瀬小学校 6年
菅沼 慎さん



長瀬小学校 1年
渡部 来未さん

「いろんなまち」

色紙や新聞紙をちぎって海やカメ、恐竜などを作りました。色紙をちぎっていったら、船もできました。カニやエビ、クラゲなどはクレヨンで描きました。海の中にすべり台もあります。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.315

ゴーヤの肉詰め (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・ゴーヤ 1本 (250g²) ・豚ひき肉 120g² ・干し椎茸 1個
- ・A {・長ねぎのみじん切り 大さじ1/2 ・しょうがのみじん切り 小さじ1
- ・溶き卵 1/2個 ・酒 小さじ2 ・減塩しょうゆ 小さじ1 ・片栗粉 大さじ1}
- ・B {・水 1と1/2カップ ・鶏がらスープの素 小さじ1/2 ・酒 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1 ・オイスターソース 小さじ1 ・減塩しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1}
- ・サラダ油 小さじ1 ・白髪ねぎ 適量

【作り方】

- ①半分に切ったゴーヤは、種とわたをとり、塩ひとつまみ(分量外)を振りかける。水分が出てきたら水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ②水で戻した椎茸をみじん切りにし、豚ひき肉、Aと合わせ、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、①に詰める。
- ③サラダ油を熱したフライパンに②を並べ、両面を焼き、火が通ったら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
- ④Bを火にかけ、タレを作り別の器に入れ、白髪ねぎを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】エネルギー 119kcal、塩分 0.8g²

■一口メモ■

しょうゆやみそなど普段からよく使う調味料を減塩タイプのものに変えることで、無理なく減塩することにつながります。最近では様々な減塩食品が販売されているため、減塩方法の一つとして取り入れてみてください。



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)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。