

みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ヘチマの上で遊ぶみんな」

ヘチマの茎からバンジージャンプをしたり、ヘチマの上を滑ったりして遊んでいる様子を描きました。茎の丸くなっている部分や色を少し茶色にした所が上手く描きました。



千里小学校 4年
渡部 大和さん



千里小学校 1年
宗像 莉生さん

「くじらぐも」

くじらぐもの上で縄跳びしたり、ボール遊びしたりしているみんなを描きました。雲の上にはカラフルなブランコや鉄棒、滑り台があります。鉄棒が上手に描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 319

タラと冬野菜のソテー (減塩メニュー)



■一口メモ■

良質な脂質が豊富に含まれるアボカドのkokやカブ、ブロッコリーなどの旬の野菜のうま味を生かすことで塩分を控えることができます。

【材料】4人分

- ・真タラ 4切れ ・酒 小さじ2 ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々 ・小麦粉 大さじ1
- ・ブロッコリー 1/2株(100g²) ・カブ 1個(100g²)
- ・にんじん 1/2本(100g²)
- ・エリンギ 100g² ・オリーブオイル 大さじ1 ・アボカド 1個
- ・A {・マヨネーズ 大さじ2 ・かつお節 2g² ・しょうゆ 1cc}

【作り方】

- ①酒を振ってしばらくおいた真タラは、キッチンペーパーで水気をふき取り、塩、こしょうを振って小麦粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、カブは8等分に切り、にんじんは短冊切り、エリンギは縦に切る。
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで①と②を焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして3分ほど弱火で焼く。火が通ったら皿に盛りつける。
- ④アボカドは小さめの角切りにし、Aと混ぜ合わせソースを作り、③にかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 217kcal、塩分 0.7g²



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。