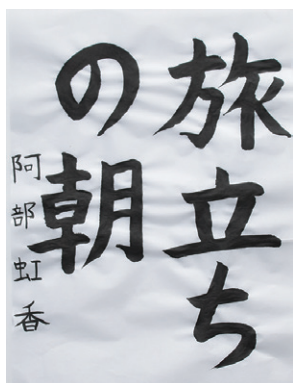


# みんなの美術館

3月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 書道「旅立ちの朝」

最初を書く字が大きすぎると、その後を書く字も大きくなってしまっているので、大きさに気を付けました。「朝」の字が難しく、自分の名前や他の字とのバランス、配置を考えて書きました。



猪苗代小学校 6年  
阿部 虹香さん



猪苗代小学校 5年  
阿部 日南子さん

### 「ゆがんだクジラ」

クジラや周りの模様を版画で彫るのが大変でした。2回目に刷るときにクジラがずれてしまったので、3回目はわざとずらして刷りました。そうしたら、面白い模様ができたので良かったです。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 345

### こんにゃくのごまみそ炒め (メタボ予防メニュー)



#### ■一口メモ■

食材を大きめに切ることで自然と噛む回数が増えます。ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べすぎの予防につながります。

#### 【材料】4人分

- ・こんにゃく 200g<sup>ア</sup> ・豚うす切り肉 200g<sup>ア</sup>
- ・塩 ひとつまみ(0.5g<sup>ア</sup>) ・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 100g<sup>ア</sup>(1/2個) ・にんじん 150g<sup>ア</sup>(小1本)
- ・ピーマン 6個 ・ごま油 大さじ2
- A {・減塩みそ 大さじ1 ・みりん 大さじ1}
- ・すりごま 大さじ1

#### 【作り方】

- ①細切りにしたこんにゃくは下茹でし、細く切った豚肉は塩、こしょうをふっておく。
- ②半分の量のごま油をフライパンに熱し、それぞれ1割幅に切った玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、火が通ったら一旦皿に移す。
- ③残りのごま油で①を炒め、豚肉の色が変わったらAを加えて味をなじませる。
- ④②の野菜をフライパンに戻し、すりごまを加えてざっと炒めたらできあがり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 270kcal<sup>ア</sup>、塩分 1.0g<sup>ア</sup>