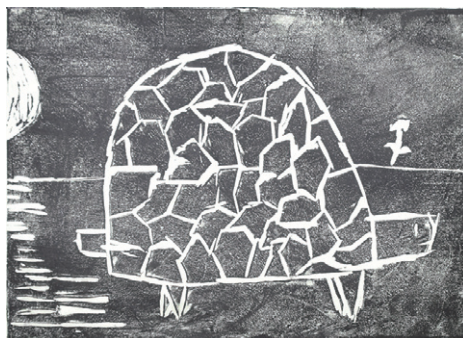


みんなの美術館

4月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です(学年は3月現在)

Our Museum



「ギツちゃんおでかけ」

自分の家で飼っているギリシャリクガメが散歩している様子を、版画で表現しました。夕暮れ時の太陽、夕日、花も彫りました。甲羅は頑張って彫りました。カメの表情は明るくしました。



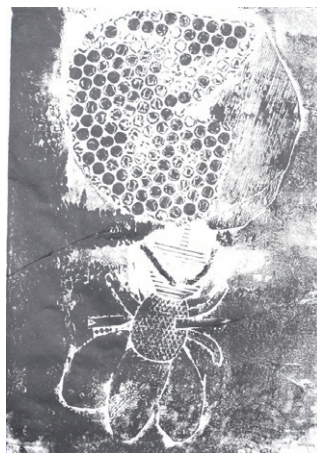
猪苗代第二小学校 4年
板橋 ひのきさん



猪苗代第二小学校 3年
穴澤 陸さん

「大きなハチのす」

いろんな模様の紙を使って、紙版画でハチが巣を守っているところを描きました。ハチの巣にはプチプチを使いました。ハチの体はダイヤモンド柄の紙を使いました。ハチの足や顔が難しかったです。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 346

タケノコ入り 野菜たっぷり酢豚 (減塩メニュー)



■一口メモ■

酢やトマトケチャップの酸味を生かすことや、減塩しょうゆなどの減塩調味料を活用することで減塩につながります。

【材料】4人分

- ・豚肉 400g² ・塩 ひとつまみ(0.5g²) ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1 ・たけのこ 120g²
- ・にんじん 100g²(1/2本) ・玉ねぎ 40g²(1/4個)
- ・ピーマン 60g²(2個) ・赤パプリカ 1個
- ・黄パプリカ 1個 ・サラダ油 大さじ2
- ・A {・酢 大さじ3 ・減塩しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・トマトケチャップ 大さじ1}

【作り方】

- ①一口大に切った豚肉は、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ②たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは一口大に切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて表面を焼き付けながら炒め、肉の色が変わったら、②を加えて炒める。
- ④全体に火が通ったら、合わせておいたAを回し入れ、調味料がなじんだら火を止めて、器に盛ってできあがり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 252kcal²、塩分 1.0g²