

# みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 「私の名前で想像したもの」

自分の名前の形から想像したものを絵にして、時計の枠をローマ字で飾りました。工夫した部分は、ローマ字のO(オー)が丸い形なので、時計の絵にしたところです。



野口みのりさん(6年)



伊藤 美成さん(3年)

## 「夕日で光るばんだい山」

右側に磐梯山、真ん中に猪苗代湖、左側に海を描きました。太陽や虹が本物に見えるよう気を付けました。たくさんの色を使って、細かい部分も丁寧に塗りました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 252

### アスパラガスの泡雪あんかけ (減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

・アスパラガス 8本・ショウガ 1かけ・長ネギ 1/2本・シイタケ 2本・かに風味かまぼこ 1/2袋・卵白 2個分・サラダ油 大さじ1・スープ(水 3/4カップ・酒 大さじ1・塩 小さじ1/2・固形コンソメ 1/2個)・水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1/2・水 大さじ1/2)

#### 【作り方】

- ①アスパラガスは根元の硬い皮をむき、半分に切ってゆでます。
- ②ショウガは千切り、長ネギは斜め切りにします。シイタケは石づきを取り、薄切りにします。かに風味かまぼこと卵白はそれぞれほぐしておきます。
- ③鍋にサラダ油を熱し、弱火で②を炒めます。
- ④③にスープを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えます。
- ⑤④に卵白を流し入れ、固まったらアスパラガスにかけて出来上がりです。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 65kcal、塩分 0.6g

#### ■一口メモ■

アスパラガスはその名のとおりアスパラギン酸を多く含みます。アスパラギン酸は新陳代謝を活発にするので、疲労回復が期待できます。ショウガの風味を生かし、塩分を控えめに仕上げます。



マチを好きになるアプリ



## 広報猪苗代をアプリ配信しています

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。