

みんなの美術館

12月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



鈴木 小雪さん(4年)

工作「洞窟」

タオルと空のペットボトルを使って洞窟を作りました。ペットボトルを黒く塗って、洞窟に見えるようにしました。左の山の上から煙が出ているようにしたところを工夫しました。



「虫の世界に行った」

生活科の授業で校庭でイナゴを捕まえた時の様子を描きました。虫の世界に入っているの、イナゴを大きく描きました。イナゴの足の細かいところまで上手に描くことができました。



野口 千耀さん(1年)

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.258

肉じゃがチンジャオ (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

・豚肩薄切り肉 240g[※]・酒 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・片栗粉 大さじ1・ピーマン(青・赤・黄合わせて)4個・ジャガイモ 1個・A {・ショウガ 1かけ・ニンニク 1かけ}・B {・酒 大さじ1・ウスターソース 大さじ1・しょうゆ 小さじ1}・ごま油 大さじ1

【作り方】

- ①豚肉は幅約5mmの細切りにし、ボウルに入れ、酒としょうゆをよくもみこみ、味がなじんでから片栗粉をまぶします。
- ②ピーマンは細切りに、ジャガイモもピーマンと同じ大きさに切り、水にさらしてあくを抜き、ざるに上げ水気を切ります。Aはそれぞれみじん切りにします。
- ③フライパンにごま油の半量を強めの中火で熱し、①の肉を広げて入れ、炒めます。色が変わったらいったん取り出します。
- ④残りのごま油とAを入れ弱火で軽く炒め、ジャガイモを加えて強めの中火で1～2分炒めます。
- ⑤ピーマンを加えて炒め、油がなじんだら③の肉を戻し入れ、Bを混ぜ合わせて加えます。全体に味がなじんだら出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 219kcal[※]、塩分 0.7g[※]

■一口メモ■

中華料理は油っこくなりがちですが、食材の脂分を生かすことで、調理に使う油の量を少なくすることができ、余分なカロリーが抑えられ、メタボ予防になります。



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。