

みんなの美術館

10月は吾妻小学校のお友達の作品です

Our Museum



「ふしぎなうみ」

リボンやビーズ、ボタンなどを使って不思議な海の世界を作りました。魚の形や色が違うので、考えるのが難しかったです。ハートのビーズを組み合わせたところを工夫しました。



遠藤のあ
希空さん(2年)



「ごちそうパーティーをはじめよう」

紙粘土と絵の具を使って私の好きな食べ物を作りました。すしやギョーザ、ステーキなどを作りました。ステーキを本物みたいに作ることができました。



小椋ゆな
結捺さん(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. 268

大根と白菜の中華風 (野菜たっぷり献立)



【材料】4人分

・鶏むね肉 200g²・下味 {・酒 小さじ2・しょうゆ 小さじ1・塩 少々・こしょう 少々}・片栗粉 大さじ1・サラダ油 小さじ2・水 1カップ・大根 1/4本・白菜 4枚・ニンジン 1/2本・ホウレンソウ 1束・ショウガ 1片・調味料 {オイスターソース 大さじ2・塩 小さじ1/3・しょうゆ 小さじ2・酒 大さじ4}・水溶き片栗粉(片栗粉、水 各大さじ2)・ごま油 小さじ2

【作り方】

- ①大根とニンジンは5mm³厚の半月切り、白菜は軸を削ぎ切りにし、葉は5等四方に切ります。ホウレンソウは5等長に、ショウガは薄切りにします。
- ②鶏肉は厚い部分に包丁を入れて開き、厚みを均一にして一口大に切ります。ボウルに入れて下味の調味料を加えてもみ込み、片栗粉大さじ1を加え、さらにもみ込みます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒め、水1カップと大根、ニンジン、ショウガを加えて煮ます。
- ④調味料を入れ、白菜とホウレンソウを加えて2分煮ます。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にごま油を加えて出来上がりです。

【1人当たりの栄養量】エネルギー 201kcal²、塩分 2.5g²

■一口メモ■

炒め油を少なめにした、野菜がたくさん食べられるあっさりとした中華風のおかずです。



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)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。