

みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



「物語から広がる世界」

「よだかの星」を読んで、想像した世界を描きました。よだかが星を目指して、頑張って飛んで行こうとする気持ちを表しました。工夫したところは、羽の色や涙の部分と風を薄く描いたところです。



く れ あ
鵜川宮玲愛さん（5年）



ま な
鹿野 茉心さん（1年）

「ねことおさんぽ」

私とお母さんが猫に乗って散歩をしていたら、友だちと動物たちが「乗せて、乗せて」とやってきました。人の部分は、画用紙を切ったものを貼り付けて、手足を動かせるようにしました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 269

具たくさんかす汁 (高血圧予防メニュー)



■一口メモ■

打ち豆は大豆を水に浸してふやかしたものを木槌で打ち、つぶして乾燥させたもので、会津では保存食として古くから親しまれてきました。打ち豆の風味や酒かすのまろやかさがあり、ショウガの風味も効いているため、みその量を控えめにしてもおいしく食べられます。

【材料】4人分

・鶏胸肉 200g・酒かす 100g・白菜 200g・ニンジン 120g・大根 500g・ホウレンソウ 100g・打ち豆 50g・ショウガ 30g・水 900cc・みそ 大さじ2・万能ネギ 20g

【作り方】

- ①白菜は短冊切りに、ニンジンと大根は5ミリの厚のいちょう切りにします。ホウレンソウは5割に切り、ショウガは千切りにします。
- ②鍋にニンジンと大根、水を入れ、火にかけます。沸騰したら鶏胸肉と白菜、打ち豆、ショウガを加えてあくを取りながら煮ます。
- ③野菜がやわらかくなったらホウレンソウを加えます。
- ④酒かすとみそを煮汁で溶かしながら加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑥器に盛り、万能ネギを散らして出来上がりです。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 237kcal、塩分 1.3g



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。