

# 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*



長谷川 <sup>さとし</sup> 聖さん(5年)

## 「新記録に挑戦」

野口英世博士顕彰記念陸上大会に走り幅跳びで出場した時の絵を描きました。背景を淡い色にして、ジャンプしている自分が目立つように工夫しました。



## 「牛のちちをしぼったよ」

成田牧場で牛の乳しぼりを体験した時の様子を描きました。絵の具とコンテを使い分けて色を塗りました。牛の鼻のリングを上手に描くことができました。



佐賀 <sup>ゆいと</sup> 結斗さん(2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.270

### 野菜たっぷり蒸し鍋 (野菜たっぷりメニュー)



【材料】4人分

・大根 10ヅ・ニンジン 1本・白菜 1/4個・長ネギ 2本・シイタケ 4個・エノキ茸 1袋・豚バラ肉 200g・水 300cc

タレ：七味唐辛子 小さじ1・長ネギ 1/2本・めんつゆ 大さじ4

【作り方】

- ①野菜をきれいに洗います。
- ②大根とニンジンは皮をむき、初めはピーラーを使い、小さくなってきたら包丁で薄く切ります。白菜は3ヅ幅、長ネギは斜め切りに。シイタケは石づきも合わせてスライスし、エノキ茸は石づきを切り落とし半分に、豚バラ肉は3ヅにそれぞれ切ります。
- ③鍋に大根、ニンジン、白菜、長ネギのそれぞれの半量を入れ、その上に豚バラ肉の半量をのせます。さらにその上に野菜をのせ、豚バラ肉、シイタケ、エノキ茸をのせます。
- ④分量の水を入れて蓋をし、最初は強火で、沸騰したら弱火で蒸し煮にします。
- ⑤材料を混ぜ合わせたタレにつけて食べます。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 272kcal、塩分 1.9g

### ■一口メモ■

野菜は蒸し煮にすることでかさが減り、たくさん食べることができます。



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。