

みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



「思い出のある風景」

6年間みんなで過ごした教室が一番の思い出です。何年も育てた生き物や植物にも思い出が詰まっています。服の部分に影を付けて立体感が出るように工夫して描きました。



国井ひなたさん(6年)



佐藤 煌生さん(1年)

「にげそうなライオン」

ライオンと一緒にみんなで遊んでいます。人とライオンの部分は、絵を別の紙に描いてから切り取って大きな画用紙に貼りました。ライオンを怖そうに描くことができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 273

サケとキャベツのソース炒め (メタボ予防メニュー)



■一口メモ■

サケは1人当たり1/2切れと少なめですが、キャベツとシメジを多めに使い、ボリュームを出しました。サヤエンドウや長ネギなどの青みを加えると、彩りよく仕上がります。

【材料】2人分

・甘塩ザケ 1切れ・片栗粉 小さじ1・キャベツ 200g・シメジ 1パック(100グラム)・サヤエンドウ 10g・長ネギ(青い部分) 10g・サラダ油 小さじ1・1/2・A(中濃ソース 大さじ1・しょうゆ 小さじ1)・黒こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツを4～5等角に切り、シメジは小房に分けます。サヤエンドウとネギは斜め薄切りにします。
- ②サケは7～8等分に切り、片栗粉をまぶします。Aは混ぜ合わせておきます。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1/2を温め、サケを中火で焼きます。焼き色がついたら裏返し、火を弱めてふたをし、約2分焼きます。サケに火が通ったらフライパンから取り出し、Aを小さじ1杯分かけます。
- ④フライパンの汚れをペーパータオルで拭き、サラダ油小さじ1を温めます。①を入れ、強火で炒めます。しんなりしたら残りのAを加えて混ぜます。サケと一緒に皿に盛り、黒こしょうをふります。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 136kcal、塩分 1.0g



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。