

みんなの美術館

6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「海」

絵の中に自分の名前をローマ字で入れてあります。名前の形を工夫して太陽や鳥、波などのいろいろなものを表しました。波しぶきの細かい部分を丁寧に描いたので見てほしいです。



長谷川 ^{さとし} 聖さん(6年)



「カラフルな朝食」

自分の名前で朝食を描きました。「KOIKE」の「O」の文字を目玉焼きにしました。背景の部分はサラダをイメージしました。背景をカラフルにしてにじませたところを工夫しました。



小池 由奈さん(6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. 276

鶏肉とトマトの野菜スープ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・鶏むね肉 160[㌔]・トマト 1個(100[㌔])・玉ネギ 1/4個(60[㌔])
- ・ニンジン 1/2本(60[㌔])・セロリ(葉・茎合わせて) 60[㌔]
- ・水 800cc・枝豆 60[㌔]・スイートコーン 20[㌔]
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・A【・めんつゆ 大さじ2・酢 大さじ2・塩 1.2[㌔](ミニ1)】

【作り方】

- ①鶏むね肉は幅1[㌔]、長さ5[㌔]の細切りにし、トマトは1[㌔]の角切り、玉ネギ、ニンジンは粗みじん切りにします。
- ②セロリの茎の部分は1～2[㌔]の薄切り、葉の部分は千切りにします。
- ③鍋に水と①、②を入れて火にかけ、沸騰したらあくを取り除きます。
- ④ゆでずにさやから出した枝豆とスイートコーン、鶏がらスープの素を加えて5分ほど煮ます。
- ⑤仕上げにAを加えて出来上がり。食べる直前にお好みでこしょうをふりかけます。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 108[㌔]、塩分 1.7[㌔]

■一口メモ■

これから旬を迎える夏野菜を使い、酢の酸味をきかせて塩分を控えた具たくさんスープです。鶏肉の代わりにツナを使用してもおいしく、片栗粉でとろみをつけるとひと味違ったスープになります。暑い日は冷やして食べるのがおすすめです。



マチを好きになるアプリ



広報猪苗代をアプリ配信しています

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。