

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「何でも持ちちゃう猫」

ベニヤ板をのこぎりで切ってから接着剤を使って組み立てました。猫の手や耳などは絵の具で色を塗っています。猫の手を付けるところを頑張りました。



村澤 ^{すず} 寿々さん(4年)



土屋 ^{りんか} 凜花さん(1年)

「ねこのえ おおきなひげ」

色紙をちぎって、大きな画用紙に貼って作りました。猫の耳をぴんと立てて、ひげを大きくしたところを工夫しました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.278

鶏肉と夏野菜の炒め物 (減塩メニュー)



■一口メモ■

たっぷりの夏野菜を酢の酸味とごま油の風味で塩分控えめに食べられる一品です。

【材料】4人分

- ・鶏むね肉 200g・ナス 3本(250g)・キュウリ 2.5本(250g)
- ・トマト 中2個(200g)・サラダ油 大さじ2
- ・A{・しょうゆ 大さじ1・酢 大さじ1・みりん 大さじ1・片栗粉 大さじ1・水 大さじ1}
- ・ごま油 大さじ1・七味唐辛子 少々

【作り方】

- ①ナスを縦4等分にし、長さ5cm程に切って水にさらします。キュウリは2～3cmほどの乱切り、トマトは2～3cmの角切りにします。
- ②Aを全て一緒に容器に溶いておきます。
- ③サラダ油の半量をフライパンで熱し、一口大に切った鶏むね肉を炒め、火が通ったら取り出します。
- ④フライパンに残りのサラダ油を熱し、①を炒め、火が通ったら③を戻し、②を加えます。
- ⑤汁気がなくなりトロみがついたら、ごま油をかけてさっと混ぜ合わせて出来上がりです。七味唐辛子はお好みで振りかけます。

【一人当たりの栄養量】エネルギー 197kcal、塩分 0.8g



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。