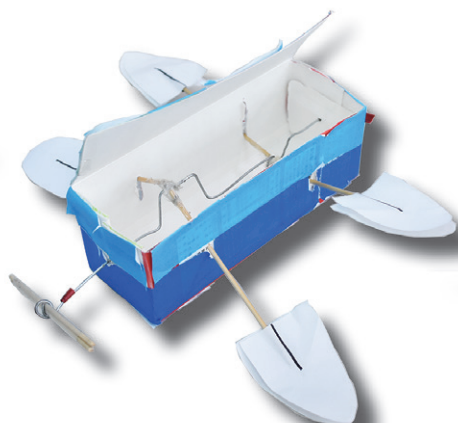


# みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

*Our Museum*



## 「Fune」

牛乳パックとストロー、針金などを使って船を作りました。プロペラを回すとオールをこぐことができます。針金を2カ所曲げてダブルクランクにして、前後のオールが同時に動くように工夫しました。



東條 あつひろ 貴宗さん（6年）



佐藤 なのさん（2年）

## 「エイとかぞく」

家族で水族館に行きました。水族館にはいろいろな魚とエイがいました。エイがとても大きかったです。魚もたくさん泳いでいました。楽しくてドキドキした水族館の様子を描きました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.281

### 白菜の豆乳メニュー (メタボ予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・生サケ(切り身) 4切れ・白菜 400g<sup>㍻</sup>・玉ネギ 小1個(150g<sup>㍻</sup>)
- ・こしょう 少々・小麦粉 大さじ1・サラダ油 大さじ2
- ・A {鶏がらスープの素 大さじ2・お湯 400cc}
- ・酒 大さじ3・みそ 大さじ2・しょうゆ 小さじ1・豆乳 400cc

#### 【作り方】

- ①サケを一口大に切ってこしょうを振り、小麦粉をまぶします。
- ②玉ネギはくし型、白菜の葉はざく切り、芯はそぎ切りにします。
- ③鍋に半量のサラダ油を熱し①を焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出します。
- ④もう半量のサラダ油で②を炒め、Aを加えて沸騰したら③を戻し入れ、弱火で10分程度煮ます。
- ⑤酒、みそ、しょうゆ、豆乳の順で加え、沸騰直前に火を止めて出来上がり。

#### 【一人当たりの栄養量】

エネルギー 294kcal<sup>㍻</sup>、塩分 1.6g<sup>㍻</sup>

#### ■一口メモ■

市販のシチューの素の代わりに、豆乳や調味料を使うことでカロリー控えめになります。



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。