

みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「力強き盆栽」

盆栽の松の幹は、墨がかすれるように特に工夫しました。松の葉の部分はブラシで叩いて細い様子を表現しました。背景に描いた竹は、墨を薄くして竹の筋をよく見せました。



梁取あかりさん（6年）



菅沼 新さん（3年）

「レインボーシュモクザメ」

透明ないろいろな容器を使ってシュモクザメを作りました。体の部分はペットボトルに卵パックを付けてヒレにしました。カラフルな光が出るように工夫して色を塗りました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 283

油揚げの五目詰め (減塩メニュー)



【材料】4人分

・鶏むねひき肉 150g・油揚げ 2枚・ニンジン 1/4本・ショウガ 40g・切り干し大根 8g・乾燥ヒジキ 4g・干しシイタケ 3枚・コショウ 小さじ1/3・片栗粉 小さじ1・A{しょうゆ 大さじ1・砂糖 大さじ1・みりん 大さじ1}・片栗粉 適量・青菜 適量・ゆずの皮 適量・水 200cc

【作り方】

- ①切り干し大根、乾燥ヒジキは適量の水で戻し、干しシイタケは200ccの水で戻して、戻し汁150ccはとっておきます。
- ②①とニンジン、ショウガをみじん切りにします。
- ③ボウルに鶏むねひき肉と②、コショウ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、2等分にします。
- ④油揚げの短辺1ヶ所に切り込みを入れ、③を詰めて均等な厚さにし、口をつまようじなどで閉じます。
- ⑤④を弱火で両面に焦げ目がつくまで焼き、戻し汁150ccとAを加え、煮汁が半分になるまで煮込み、途中で一度裏返します。
- ⑥火が通ったら4等分に切り、器に盛り付け、片栗粉でとろみをつけた煮汁をかけます。飾りに青菜、ゆずの皮をのせて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 152kcal、塩分 0.7g

■一口メモ■

香味野菜のショウガを使用し、煮汁のとろみで味を絡めることで、塩分控えめに食べられます。油揚げに詰める際は、スプーンなどで隅々まで丁寧に詰めるのがポイントです。



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。