

# みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「クリスマスツリー」

そりの下の箱に穴を開け、針金を通してあります。その針金を回すとそりが動くように作りました。クリスマスらしさを出すためにキラキラした飾りを付けました。



佐藤 碧空さん(6年)



近藤 莉々さん(3年)

### 粘土「遊園地」

手前にあるのは道路で、道路から見える遊園地を粘土で作りました。乗り物の「コーヒーカップ」や「メリーゴーラウンド」の細かい部分に気を付けて形を作りました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.284

### 冬野菜のそぼろ煮 (減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

・ジャガイモ 4個(400㍓)・ニンジン 中1本(200㍓)・こんにゃく 1/2個(100㍓)・カブ 中6個(600㍓)・鶏ひき肉 300㍓・水 2カップ・A{酒、みりん、砂糖 各大さじ2・薄口しょうゆ 大さじ3・ショウガ汁 小さじ2}

#### 【作り方】

- ①ジャガイモは3㍓角に切り、水にさらします。ニンジンは乱切り、カブは4～6等分に切り、葉の部分は小口切りにします。野菜は軽く下茹でして水気を切っておきます。こんにゃくは一口大に切り、下茹でします。
- ②鶏ひき肉とAを入れた鍋を火にかけ、そぼろ状になるように炒めます。
- ③②に水気を切ったジャガイモ、ニンジン、水を加え、ふたをして中火で煮ます。ニンジンがやわらかくなったらカブ、こんにゃくを加え、さらに5分ほど煮ます。
- ④器に盛り付けて、カブの葉を散らしたら出来上がりです。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 323kcal、塩分 2.4㍓

#### ■一口メモ■

ショウガの香りと鶏ひき肉のうま味を生かしたダシいらずの煮物です。野菜を下茹でしておくことで火の通りが均一になり、味がなじみやすくなります。



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。