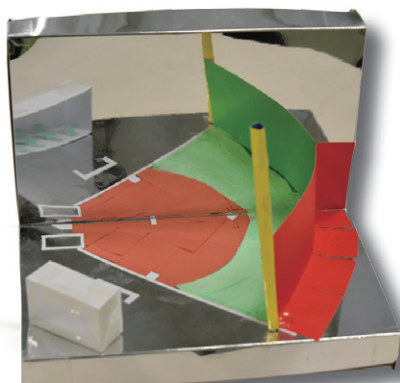


みんなの美術館

3月は長瀬小学校のお友達の作品です

Our Museum



工作「野球場」

スポ少でソフトボールをやっているの、野球場を作りました。ミラーを利用して、奥側に球場が映るように工夫しました。ベンチの内側まで丁寧に作りました。



佐瀬 ゆきと 夢翔さん(5年)



小谷 ひより 陽和さん(2年)

「お友だちをさがしているみんな」

国語の教科書に出てくる「スイミー」の場面を描きました。絵の具を使い、ローラーでのばしたり、スタンプのように押しつけて描きました。背景の色を工夫して塗りました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 285

肉団子と春野菜の煮物 (減塩メニュー)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から新メニューの調理実習を中止しているため、過去に紹介したレシピを掲載しています。

■一口メモ■

煮物を作るときは、だしのうま味を生かすことでしょうゆや塩などの調味料を控えることができ、減塩につながります。

【材料】4人分

・鶏ひき肉 200g・レンコン 1/3 個・長ネギ 1/3 本・玉ネギ 小2個・ニンジン 2/3 本(80g)・シメジ 1パック・絹さや 8本・おろししょうが 小さじ2・ごま油 大さじ1・A {かつおだし汁 2カップ・塩 小さじ1/2・しょうゆ 小さじ2・酒 大さじ1・みりん 大さじ2}

【作り方】

- ①皮をむいて酢水につけたレンコンは、3/4 をすりおろし、残りはみじん切りにする。長ネギもみじん切りにする。
- ② 玉ネギは4等分、ニンジンは一口大の乱切りにし、シメジは小房に分ける。
- ③ボウルに鶏ひき肉と①、おろししょうが、ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、粘りが出たら一口大の肉団子を作る。
- ④ Aを入れた鍋を火にかけ、沸騰したら③を入れる。火が通ったら②を加えてやわらかくなるまで煮る。器に盛り付け、ゆでた絹さやを添えて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 197kcal、塩分 1.1g



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。