

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は3年生時制作

「モチモチの木」

「モチモチの木」を読んで想像した場面を描きました。木の幹は上を細くして、下の方は太くして見上げて見ているようにしました。枝の周りは白くすることで木が目立つように工夫しました。



星 ゆうな 結菜さん(4年)



長谷川きららさん(3年)

「くじゃくの花火」

中国の昔話「くじゃくの花火」を読んで描きました。絵の具とクレヨンの両方を使って描きました。工夫したところは、羽を21本描いたり、色を混ぜたりしたところです。



※作品は2年生時制作

食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 287

アジのムニエル (高血圧予防メニュー)



※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。

【材料】4人分

アジの三枚おろし 4尾分・小麦粉 大さじ1・サラダ油 小さじ1・にんにく 1片・セロリ 1/2本・にんじん 1/2本・玉ねぎ 1/2個・パプリカ 1/2個・レタス 4枚・オリーブオイル 小さじ1・A(酢 大さじ1・砂糖 大さじ2・しょうゆ 小さじ1・トマトケチャップ 小さじ1)

【作り方】

- ① 水分をふき取ったアジに小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② セロリ、にんじん、玉ねぎ、パプリカは千切りにし、みじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを熱したフライパンで炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで①の両面を焼き、火が通ったらレタスを敷いた皿に盛りつける。上から③をかけて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 153kcal、塩分 0.4g

■一口メモ■

ニンニクの香りと酢の酸味を活かすことで塩分控えめになります。アジに含まれるDHAやEPAは、中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる働きがあり動脈硬化予防につながります。



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。