

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



「かに兄弟の あわふき対決」

絵を描いた紙は水がにじみや
すい紙だったので、カニの部
分は別の和紙に描いて上から
貼りました。泡はスタンプを
使って色鮮やかになるように
工夫しました。



猪苗代小学校 5年
佐藤 ^{ななこ}七虹さん



猪苗代小学校 1年
下園 ^{はると}晴人さん

「おさかな おうじゃの あつまり」

やぶいた紙がリュウグウノツ
カイやサメ、マグロなどに見
えたので、冠などを描いてお
魚王者にし、お魚たちが平和
に暮らしている様子を描きま
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. 293

さつまいものおやき (メタボ予防メニュー)



※新型コロナウイルス感染症の影響により調理実
習を中断していたため、新メニューができるま
での間は、過去に掲載したレシピを紹介します。

■一口メモ■

手作りのおやつは、砂糖や塩などを控えることができるため、メタボ予防につながります。中に入れる
具材は、ナッツ以外にもお好みのものを入れて楽しむことができます。

【材料】8個分

- ・サツマイモ 1本・牛乳 80cc・白玉粉 75㌔
- ・ホットケーキミックス 75㌔・無塩ピーナッツ 20㌔
- ・砂糖 30㌔・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①鍋に1㍻の厚さに切ったサツマイモとかぶるくらいの水を入れ、火にかける。やわらかくなったら水を捨て、熱いうちにつぶす。
- ②牛乳を加えて溶かした白玉粉とホットケーキミックス、①を混ぜ合わせ、ラップに包み10分ほど休ませる。
- ③粗めに刻んだピーナッツは、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ④8等分にした②を平らに伸ばし、真ん中に③を入れて包む。
- ⑤サラダ油をひいたフライパンで④の両面を焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 144kcal、塩分 0.1㌔



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。