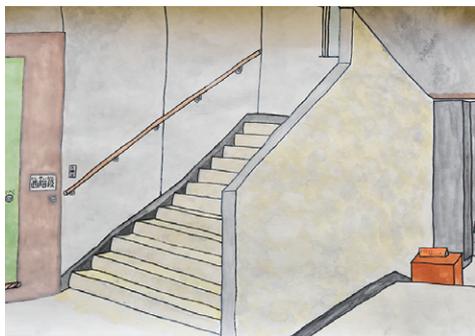


みんなの美術館

1月は千里小学校のお友達の作品です

Our Museum



「毎日通った思い出の階段」

疲れている時でも友達と頑張って上った校舎の階段です。階段にはたくさんの思い出があるので描きました。少し汚れている部分にも注目して色を塗りました。



千里小学校 6年
笠間 菜瑠さん



千里小学校 4年
宗形 魁星さん

「オイカワと友達と仲良し」

仲良しの友達と一緒に淡水魚のオイカワなどを捕まえている様子を描きました。左のオイカワがオスで右がメスです。オイカワの背びれの形に注意して紙を切り抜きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 295

のり巻き豆腐の甘辛 (高血圧予防メニュー)



※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。

【材料】4人分

・木綿豆腐 1丁・焼きのり 1枚半・片栗粉 大さじ2・ごま油 小さじ2・A (しょうゆ 小さじ1・オイスターソース 小さじ2・酒 大さじ1・みりん 大さじ1・砂糖 小さじ1・水 70cc)・おろしショウガ 小さじ2・おろしニンニク 小さじ1・白ごま 小さじ2

【作り方】

- ①水気を切った木綿豆腐を棒状に切り、焼きのりを巻く。焼く直前に片栗粉を全体にまぶす。
- ②ごま油を熱したフライパンで①の両面を焼き色が付くまで焼く。
- ③混ぜ合わせたAとおろしショウガ、おろしニンニクを加えて全体を混ぜ合わせる。皿に盛り付け、白ごまを散らして出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 131kcal、塩分 0.6g

■一口メモ■

香味野菜のショウガやニンニクなどは香りを生かすことで塩分控えめになり、高血圧予防につながります。



マチイロ 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)ジチタイワークス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。