

みんなの美術館

8月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「赤いきかん車」

横の青い棒を回すと、赤いえんとつから煙が出たり、鳥が飛んだり、ねずみが出てきます。煙の大きさとえんとつの大きさを工夫しました。色紙を使って、線路や土を表現しました。



緑小学校 6年
村澤 寿々さん



緑小学校 5年
六角 煌さん

「キャンプファイヤー」

木の棒や糸を使って工夫して井桁を組みました。赤色だけでなく黄色や黒色などの色を使って、上手に炎を表現しました。少し変更点もあったけど、その変更でかっこよくなりました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.302

ピーマンの豆腐シューマイ (生活習慣病予防メニュー)



【材料】4人分

- ・絹ごし豆腐 1丁 ・長ねぎ 1/3本 ・ピーマン 3個
- ・A{・卵 1個 ・片栗粉 大さじ2 ・ごま油 小さじ1 ・塩 小さじ1/2} ・ごま油 小さじ1 ・練がらし 小さじ1
- ・ミニトマト 8個

【作り方】

- ①ペーパータオルに包み、水気を切っておいた絹ごし豆腐をボウルに入れてつぶし、みじん切りにした長ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- ②ヘタと種を取ったピーマンは、1.5センチ幅の輪切りにし、①を詰める。
- ③耐熱皿にごま油を薄く塗り、②を並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジにかける(600wで4～5分程度)。
- ④皿に盛り、練がらしとミニトマトを添えて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 108kcal、塩分 0.8g

■一口メモ■

電子レンジ調理は油を控えることができるため、メタボ予防につながります。ヘルシーなイメージがある豆腐ですが、食べすぎには注意が必要です。1日100g(1/3～1/4丁)を目安にしましょう。



まち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。