

みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「楽しかったアクアマリン」

宿泊学習でアクアマリンに行った時に見たカツオを描きました。光の加減で上が明るく、下が暗くなるように水の色を塗ったところを工夫しました。手の指を描くのが難しかったです。



緑小学校 4年
さきと
鈴木 咲翔さん



緑小学校 3年
せいや
本多 聖矢さん

「親子ペンギン」

粘土でペンギンの親子を作りました。白と黒を使って、きれいな目になるようにしました。鼻は逆三角にして、ペンギンの鼻に見えるようにしました。足はボンドでくっ付けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 308

豚肉のもみじおろし和え (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・豚肩ロース 200g[㍻] ・大根 320g[㍻]
- ・にんじん 2/3本(120g[㍻]) ・長ねぎ 1/2本(50g[㍻])
- ・レモン 1/2個 ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
- ・七味唐辛子 適量

【作り方】

- ①大根とにんじんは、それぞれすりおろしておく。
- ②長ねぎは白髪ねぎにし、水にさらし、辛味をとる。
- ③ゆでて5分ほどに切った豚肉を器に盛り、①をかける。
②といちょう切りにしたレモンを飾り、ポン酢しょうゆ、七味唐辛子をかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 173kcal、塩分 0.6g[㍻]

■一口メモ■

- ・七味唐辛子のピリッとした辛味とレモンの酸味がアクセントになり、減塩につながります。



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)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。