

みんなの美術館

4月は吾妻小学校のお友達の作品です(学年は4月現在)

Our Museum



※作品は4年生時制作

「日本サッカー車」

日本のサッカーを応援している人と日本の旗を組み合わせた車です。旗をがんばって何個も作りました。日本の旗の日の丸を切るところが難しかったです。



吾妻小学校 5年
佐久間 鉄心さん



吾妻小学校 4年
阿部 虹香さん

「楽しいメリーゴーランド」

自分が想像した、あったらいいなと思うメリーゴーランドを作りました。屋根を切って色をぬって組み合わせたところやユニコーンをがんばって作りました。



※作品は3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.310

春の中華丼 (生活習慣病予防メニュー)



【材料】4人分

- ・ごはん 茶碗4杯分 ・鶏むね肉 240g[※] ・片栗粉 大さじ1
- ・むきエビ 16尾 ・春きゃべつ 400g[※] ・新たまねぎ 1個(160g[※])
- ・春にんじん 2/3本(100g[※]) ・うずらの卵(水煮) 12個
- ・スナップエンドウ 8個
- ・A・酒 大さじ2 ・片栗粉 大さじ2 ・減塩しょうゆ 大さじ1と小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・塩 小さじ1/2 ・しょうが汁 小さじ1 ・ごま油 小さじ1}

【作り方】

- ①一口大に切った鶏むね肉に片栗粉をまぶし、弱火で5～6分程ゆでて、そのまま余熱で火を通す。
- ②むきエビは背ワタを取り、春きゃべつは一口大、新たまねぎは薄切り、春にんじんは輪切りし、熱湯でさっとゆでる。
- ③Aと①のゆで汁300ccを入れたフライパンを中火にかけ、混ぜてとろみがついてきたら、鶏むね肉と②、うずらの卵、ゆでたスナップエンドウを加える。器に盛ったごはんにかけて出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 474kcal[※]、塩分 1.6g[※]

■一口メモ■

旬の食材は栄養価が高く、香りやうま味が豊富なため、味が濃く感じられます。料理をする際は調味料を控え、素材の味を生かして食べるのがおすすめです。



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)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。