

みんなの美術館

5月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



※作品は3年生時制作

「気をうしなった どうしよう」

まんが日本昔ばなしの「おいてけ堀」を読んで、墓場で気絶しているところを描きました。変な風に気絶しているのがおもしろかったです。



猪苗代小学校 4年

ひらふ
谷口 陽楽さん



猪苗代小学校 3年

はな
矢島 花さん

「ふくろうの3兄弟のおさんぽ」

工夫したところは、秋の笹を下の方に描いたところです。それと、ふくろうの3兄弟が手をつないでいるようにしたところです。



※作品は2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. 311

アスパラの肉巻き (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・豚ももスライス 8枚(約200g) ・グリーンアスパラガス 4本
- ・赤パプリカ 1/2個 ・黄パプリカ 1/2個 ・えのき 80g
- ・こしょう 適量 ・小麦粉 大さじ1/2 ・サラダ油 小さじ2
- ・ベビーリーフ 適量 ・ミニトマト 8個
- ・A {・粒マスタード 大さじ1と小さじ2 ・トマトケチャップ 大さじ1と小さじ2 ・中濃ソース 大さじ1と小さじ2 ・水 40cc}

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスとパプリカ、えのきは6等分の長さに切り、こしょうをふった豚肉に巻いて、小麦粉をまぶす。
- ②サラダ油を熱したフライパンで①を焼き、火が通ったら混ぜ合わせたAをかけて、転がしながら絡める。
- ③皿にベビーリーフを盛り、半分に切った②を盛りつけ、ミニトマトを飾って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 183kcal、塩分 0.8g

■一口メモ■

粒マスタードの辛さがアクセントになり、減塩につながります。1日に必要な肉類の量は約50g(薄切り肉2枚分)のため、食べすぎには気をつけましょう。



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。