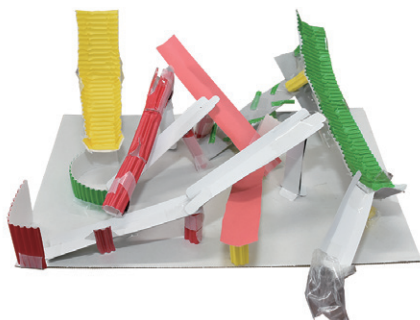


みんなの美術館

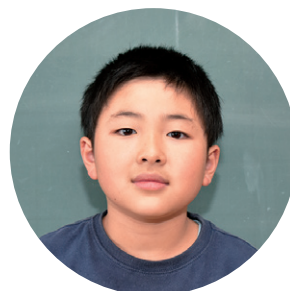
6月は翁島小学校のお友達の作品です

Our Museum



「八つのコース」

ビー玉を転がせる八つのコースをボール紙や色画用紙で作りました。筒のコースから違うコースに行くところを工夫しました。良く転がるように角度をつけて作ったところを頑張りました。



翁島小学校 4年
ひなた
穴澤 陽向さん



翁島小学校 3年
もも
成田 桃さん

「楽しい遊び場」

いろいろなねん土べらを使って、切ったり、かきだしたりして、くっつけていきました。そしたら遊び場ができました。ねん土をくっつけていたら、すべり台とか階段ができました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 312

厚揚げ豆腐の南蛮漬け

(減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・厚揚げ豆腐 1.5枚 ・玉ねぎ 1/4個 (50㌔)
- ・ピーマン 1個 (40㌔) ・にんじん 1/4本 (40㌔)
- ・大葉 2枚 ・ごま油 大さじ1/2
- ・A {しょうゆ 大さじ1 ・酢 大さじ4 ・みりん 大さじ1 ・水 大さじ2} ・七味唐辛子 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。
- ③食べやすい大きさに切った厚揚げ豆腐を、フライパンで焼き色がつくまで焼き、②につける。
- ④ごま油を熱したフライパンで①を炒め、しんなりしたら③と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる直前に器に盛り付け、千切りに切った大葉を飾り、お好みで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 150kcal、塩分 0.7㌔

■一口メモ■

酢の酸味やごま油の香りを生かすことで塩分を控えることができます。大豆製品の1日の目安量は、厚揚げ豆腐で1/3枚程度、納豆では1パックが目安です。



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。