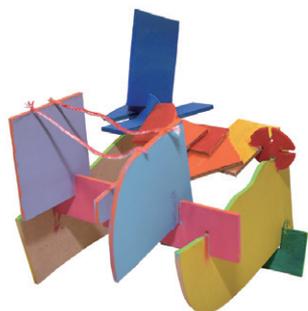


みんなの美術館

2月は緑小学校のお友達の作品です

Our Museum



「カラフルの不思議な世界」

糸のこぎりで切った板を組み合わせて作りました。板に色を塗るときに、いろいろな色を使って塗りました。不思議な形になるように工夫しました。



緑小学校 5年
大川原 凛々さん



緑小学校 3年
笠間 晃嘉さん

「メリーゴーランド」

画用紙でメリーゴーランドを作りました。はさみで人と馬を切り抜いて、色鉛筆で塗りました。立体的に作るところが難しかったけど、上手にできました。

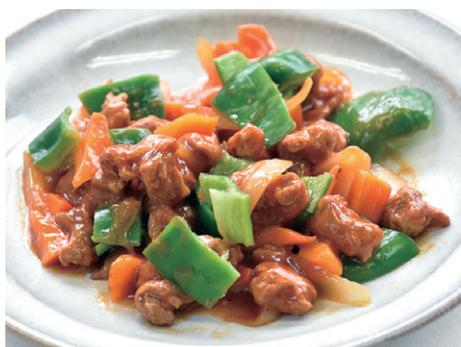


食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 320

大豆ミートの酢豚風 (生活習慣病予防メニュー)



【材料】4人分

- ・大豆ミート（ブロックタイプ） 160g² ・片栗粉 大さじ2
- ・玉ねぎ 1個（200g²） ・にんじん 1/2本（100g²）
- ・ピーマン 2個 ・ごま油 大さじ2
- ・A {・片栗粉 小さじ2 ・水 60cc ・減塩しょうゆ 大さじ1と小さじ1 ・ケチャップ 大さじ2 ・みりん 大さじ1と小さじ1 ・酢 60cc}

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンは一口大に切っておく。
- ②大豆ミートに片栗粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③①を加え、にんじんに火が通ったら、Aを加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら、お皿に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 176kcal、塩分 0.8g²

■一口メモ■

肉の代わりに、油分を絞った大豆に熱や圧力を加え肉のような食感や風味に加工した、大豆ミートと呼ばれる食品を使用しました。大豆ミートは、高たんぱく、低脂質に加え食物繊維も豊富に含まれ、環境問題にも配慮されていることから注目されています。スーパーなどでも販売されているため、普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



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。