

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



「りゅうのめぐみ」

りゅうが空を飛んでいるところを描きました。目は力強くなるように工夫して大きくしました。りゅうの周りにはきれいな花を描きました。その風景が気に入っています。



猪苗代小学校 3年

山内 将希さん



猪苗代小学校 1年

阿部 梗平さん

「すきなもの なあに」

家で育てている大好きな沖縄の木「がじゅまる」を描きました。家ではたくさんお花を育てています。がじゅまるの葉っぱは、緑色と黄緑色の2色を使って描きました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 323

新玉ねぎとグリーン アスパラのカレースープ (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・新玉ねぎ 1個 (160㇏) ・グリーンアスパラ 4本 (80㇏)
- ・にんじん 1/5本 (40㇏) ・ベーコン 20㇏
- ・オリーブオイル 小さじ1 ・カレー粉 小さじ2
- ・水 500cc ・コンソメ 小さじ2 ・黒コショウ 少々

【作り方】

- ①新玉ねぎは、1㇏幅のくし切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1㇏幅に切る。
- ②オリーブオイルを熱し、①を炒めてカレー粉を加える。新玉ねぎが透き通ってきたら、水、コンソメを加えて煮立たせる。
- ③ゆでて斜めに切ったグリーンアスパラと黒こしょうを加えて、さっと煮立ったら火を止め、器に盛って出来上がり。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー 46㇏、塩分 0.9㇏

■一口メモ■

塩分を多く含む汁物は、野菜などを入れて具たくさんにすることで汁の量が減り、塩分量が減らせます。また、新玉ねぎの甘味とカレー粉の香りがアクセントとなり減塩につながります。



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)マチイロのホームページをご覧ください。



ios 用



Android 用

公式 SNS



LINE

