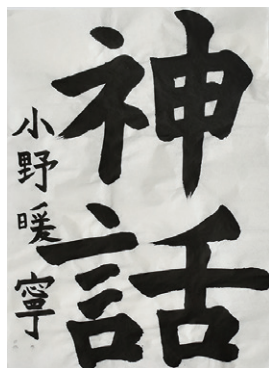


みんなの美術館

7月は猪苗代小学校のお友達の作品です

Our Museum



書道「神話」

文字のバランスを一番意識しました。「神」はバランスを取るのが難しかったです。「話」は点の打ち方に気を付けました。神話も名前もバランスよく上手に書けました。



猪苗代小学校 6年
小野 暖寧さん



猪苗代小学校 4年
飯山 彩明さん

「夜空に光る星の花」

星の花は、花びらが散ると夜空に浮いて星になります。雲は、見えるような色に調節しました。海や空の色を描くのが難しかったです。雲や花は上手に描けました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No. 325

もやしとたこのチャーハン (メタボ予防メニュー)



【材料】4人分

- ・ごはん 480㌔ ・もやし 2袋 ・ゆでタコ 300㌔
- ・卵 2個 ・にんにく 1/2かけ ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1 ・大葉 2枚 ・レタス 適量
- ・A {・しょうゆ 大さじ1 ・こしょう 少々}

【作り方】

- ①湯を沸かした鍋に酢を入れて、刻んだもやしを加える。蓋をして火を止め、2分ほどたったらザルにあげる。
- ②ごま油とみじん切りにしたにんにくをフライパンで熱し、香りがたったら溶きほぐした卵を入れ、ごはんを加えて炒める。
- ③全体がパラパラになったら、①と1㌔角に切ったゆでタコ、Aを加えさっと炒める。
- ④レタスを敷いたお皿に③を盛り付け、刻んだ大葉を散らして出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 337kcal、塩分 1.3㌔

■一口メモ■

ごはんの量が多くなるチャーハンは、ごはんの代わりにもやしを利用することでカロリーを抑えることができます。また、歯ごたえのあるタコを加えることで、噛む回数も増えて満腹中枢が刺激され食べすぎの予防にもつながります。



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

