

みんなの美術館

8月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

Our Museum



「パラレルワールド」

正面から見ると面白いから、パラレルワールドという作品名にしました。波板を切るのが難しかったです。正面から見たときに色が重なって見えるように工夫しました。



猪苗代第二小学校 5年

山本 和さん



猪苗代第二小学校 2年

笠間 千愛さん

「虹から猫が生まれたよ」

虹色の卵から猫が生まれたところを描きました。周りには星とハートを描きました。猫の模様を描いたところを頑張りました。色はクレヨンで丁寧に塗りました。



食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.326

鶏ひき肉とかぼちゃのごま煮 (減塩メニュー)



【材料】4人分

- ・鶏ひき肉 200g^㉜ ・砂糖 大さじ1と小さじ1
- ・減塩しょうゆ 大さじ1と小さじ1
- ・かぼちゃ 300g^㉜ ・さやいんげん 4本
- ・A {・白すりごま 大さじ4 ・だし汁 300cc ・みりん 大さじ1と小さじ1}

【作り方】

- ①鶏ひき肉に砂糖と減塩しょうゆをふって混ぜ合わせる。
- ②皮をまだらにむいたかぼちゃは、3等角に切る。
- ③鍋に①と②、Aを入れて、強火で煮る。湯気が上がってきたら、落し蓋をして中火で10分ほど煮る。
- ④かぼちゃがやわらかくなったら器に盛り、ゆでたさやいんげんを飾って出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 227kcal^㉜、塩分 0.7g^㉜

■一口メモ■

塩分が多くなりがちな煮物は、減塩のしょうゆや濃いめのだし汁を使うことで、塩分を控えることができます。



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