

# みんなの美術館

10月は猪苗代第二小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「トンボが止まったよ」

トンボが自分の指と木の枝に止まっているところを描きました。磐梯山は、濃い色や薄い色を使い分けて塗りました。トンボの羽が透けて指や山が見えるように描いたところや目が上手に描けました。



猪苗代第二小学校 4年

皆川 琉李さん



猪苗代第二小学校 3年

板橋 ひのきさん

### 「よつばを食べるかめ」

自宅で飼っているかめが四つ葉のクローバーを食べているところをちぎり絵で描きました。白い紙をねじって貼り付けたシロツメクサとカラフルな色の紙を貼り付けたかめの甲羅が上手にできました。



## 食生活改善推進員コーナー

～生活習慣病予防メニュー～

No.328

### 桜エビあんの豆腐蒸し (生活習慣病予防メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・木綿豆腐 1/3 丁 ・長ネギ 30㌫ ・にんじん 20㌫
- ・しいたけ 2 枚 ・鶏ひき肉 200㌫ ・片栗粉 大さじ 1 と小さじ 1
- ・おろししょうが 20㌫ ・チンゲン菜 1 株
- ・水溶き片栗粉 適量 ・A {・桜エビ 20㌫
- ・しょうゆ 小さじ 2 ・酒 大さじ 1 と小さじ 1}

#### 【作り方】

- ①木綿豆腐は水切りし、長ネギ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、おろししょうが、①を加えてよくこね、4等分にして丸くまとめる。
- ③②と縦に割いたチンゲン菜を耐熱皿に並べ、蒸し器で15分ほど蒸す。
- ④蒸してでた汁を小鍋に移し、Aを加えて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に盛った③に④をかけて出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 154kcal、塩分 0.7㌫

#### ■一口メモ■

長ネギやしょうがなどの香味野菜を利用することで、味にメリハリがつくため減塩につながります。ヘルシーなイメージがある豆腐ですが、1日100㌫(1/3～1/4丁)を目安にし、食べ過ぎには注意しましょう。



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

