

# みんなの美術館

11月は猪苗代小学校のお友達の作品です

## Our Museum



### 「ブルーインパルス」の航空祭

ブルーインパルスがアクロバット飛行しているところを絵の具とクレヨンを使って描きました。飛行機と雲が上手に描けました。たくさんの方がかっこいいと思いながら飛行機を見えています。



猪苗代小学校 3年

関 春翔さん



猪苗代小学校 1年

青山 朔也さん

### 「くらやみのさばんな」

段ボールに暗闇のサバンナで動物がえさを食べているところを描きました。ゾウはりんご、パンダは笹、キリンは舌を伸ばして木の葉を食べいます。ほかにオカピ、ハイエナ、ライオン、シマウマがいます。



## 食生活改善推進員コーナー

## ～生活習慣病予防メニュー～

No. 329

### 玉ねぎの鶏そぼろあん (減塩メニュー)



#### 【材料】4人分

- ・玉ねぎ 4個 ・鶏ひき肉 200g
- ・A {・減塩しょうゆ 大さじ2 ・だし汁 800cc
- ・みりん 大さじ2 ・酒 大さじ2}
- ・しょうが汁 小さじ2 ・片栗粉 小さじ2
- ・万能ねぎ 適量

#### 【作り方】

- ①玉ねぎは十字に切り込みを入れる。
- ②鍋に鶏ひき肉、Aを加えて混ぜ合わせて火にかける。沸騰したら玉ねぎを加えて中火で15分ほど煮込む。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら、しょうが汁を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③を器に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらして出来上がり。

#### 【1人当たりの栄養量】

エネルギー 193kcal、塩分 1.0g

#### ■一口メモ■

普段、よく使う調味料(しょうゆやみそなど)を減塩のものにするだけでも塩分を控えることができます。また、しょうがやねぎなどの香味野菜を使うことで味にメリハリがつけます。