

## Arts Towada 十周年記念「インター + プレイ」展 第1期 関連イベント

### 問題行動トリオ 第1期パフォーマンス「夜の美術館の夏祭り」

— 問題行動トリオ —

問題行動トリオが夜の美術館でパフォーマンスを行います。美術館の作品や空間、そこに佇む見えない何かとダンスや音楽で関わりながら、館内を探索します。トリオと一緒に、いつもとは違う美術館を体感しませんか。

**とき** 8月8日(日)、9日(月) 午後7時30分～8時30分

**ところ** 現代美術館 (集合：エントランス)

**定員** 各回15人 (先着順)

※事前に申し込み (電話、FAX、メールのいずれか) が必要です。

※参加には、企画展のチケットが必要となります。

※各回のイベントは同じ内容となります。



野村 誠



しゃれお おさむ  
砂連尾 理

〈photo：三浦 博之〉



佐久間 新

〈photo：草本利枝〉

### 8月10日(火)は現代美術館常設展示市民無料デー

マイナンバーカード、免許証や保険証など住所が確認できるものを受付に提示ください。

また、市民無料デーに合わせて、学芸員が常設展示作品をピックアップして解説します。ぜひご参加ください。

《学芸員による解説》 とき：午前11時～正午 定員：10人 (事前予約制・先着順)

## 十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.6

☎健康増進課 ☎6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **親子で作ろう！インディアンオムレツ** です。

### 「インディアンオムレツ」



#### 材料 (4人分)

|     |          |   |      |        |
|-----|----------|---|------|--------|
| 卵   | 4個       | A | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ハム  | 2枚       |   | 塩    | 小さじ1/3 |
| トマト | 1個 (80g) |   | 油    | 大さじ2   |
| 枝豆  | 50g      |   |      |        |

#### 作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② ボールに卵を割り入れ、Aを加えかき混ぜる。
- ③ トマトは皮をむき1cmの角切りにし、枝豆はゆでて薄皮を取っておく。
- ④ ハムは1cmの角切りにし、お湯をかける。  
(亜硫酸ナトリウムなどの添加物を減らすための方法)
- ⑤ フライパンを熱し油を入れ、②と④を混ぜてフライパンに入れ少し箸でかき混ぜて③を全体にちらし、フライパンにふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を4等分にして器に盛る。

#### ◇添加物や塩分をカット！

ハムを湯通しすることで添加物や塩分を減らすことができます。

◇カレー味で子どもが食べやすい

◇お弁当の一品に！

#### ●1人分の栄養価

エネルギー 172kcal、たんぱく質 9.4g、脂質 13.4g、炭水化物 2.5g、食物繊維 0.9g、カルシウム 37mg、塩分 0.9g