

村のできごと

2020年を振り返って...



1月

希望を抱いた成人式



2月

熱くなれ！ひらた冬まつり



4月

新型コロナの対策を進める



5月

緊急事態宣言解除後、再開した授業の風景



7月

ひらたを彩る世界のあじさい園・ゆり園開園



9月

げんぎいっぱい、こども園運動会



平田村文化祭

10月



ひらた産業まつり



自治功労者表彰

11月



ひらたこども園落成式

めざせ! 健康な平田村

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!

冬場においしくなる大根には、消化酵素が入っており栄養の吸収がスムーズにできるよう、消化を助けてくれます。大根の食感もよく、ヨーグルトドレッシングも程よい酸味で食べやすいサラダになっています。ぜひ、お試しください。

調理時間
約20分



今月のmenu
ひらひら大根のサラダ

材料(4人分)

- 大根..... 1/2本 (300g)
- にんじん..... 中1本 (100g)
- ツナ缶..... 1缶
- ◎プレーンヨーグルト... 大さじ2
- ◎マヨネーズ..... 大さじ2
- ◎にんにく(すりおろし)... 小さじ1
- ◎塩こしょう..... 少々
- 塩..... 小1/2

作り方

- ①ツナ缶は油を切っておく。
- ②大根、にんじんはピーラーでリボン状に薄くスライスし、保存袋に入れて塩をふり手でよく揉み込む。
- ③袋の角をはさみで切り落とし、絞って水気を切る。
- ④ボウルに大根、にんじん、ツナ缶、◎の調味料を入れてよく和える。
- ⑤味がなじんだら完成。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	97kcal	4.2g	6.2g	6.3g	0.8g

名前訂正のお詫び 前月号の自治功労者表彰の名簿に誤りがありました。正しくは「善行者 (有)関根工業 代表取締役 関根 文雄さん」です。お詫びして訂正いたします。