

卒業式・卒園式

各学校の卒業生の数は次のとおりです。
▷蓬田小学校 21人 ▷小平小学校 18人 ▷ひらた清風中学校 31人



ひらたこども園



蓬田小学校

希望を胸に旅立つ



小平小学校



ひらた清風中学校

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう! めざせ! 健康な平田村

今年度も減塩&野菜を食べよう!をテーマに家庭で簡単に作れるレシピを紹介していきます。
旬のごぼうとふきを鶏肉と一緒に味噌煮込みにしました。減塩味噌を使用し、すりごまを加えることで少ない調味料でも美味しくいただけます。ぜひお試しください。

調理時間
約30分



今月のmenu
鶏肉と旬野菜の
ごま味噌煮

材料(4人分)

- 鶏もも肉.....300g
- ごぼう.....1本(100g)
- ふき(水煮).....100g
- しょうが.....1かけ(10g)
- サラダ油.....大さじ2
- 減塩味噌.....大さじ3
- 酒.....大さじ4
- 砂糖.....大さじ3
- すりごま.....大さじ2
- 水.....適量

作り方

- ①ごぼうはよく洗い長さ5cmに切り、太いところは縦半分に切る。
- ②①を5分ほど水にさらし、熱湯で2~3分茹でざるに上げる。
- ③しょうがは皮をむいて、薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れてしょうがを炒めて香りを出してから、一口大に切った鶏もも肉を炒める。
- ⑤鶏もも肉の両面がきつね色になったら酒を回し入れる。
- ⑥⑥にごぼうを入れて、ひたひたになるくらいの水を加える。ふき、砂糖、味噌の順に加え、強火にかける。煮立ったら灰汁をすくって弱火にし、20分煮る。
- ⑦汁気がなくなってきたら、すりごまを入れて完成。

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
	363kcal	16.8g	21.7g	21.8g	1.6g

編集後記

平田村に来てから3回目の春になりました。今回の人事異動により2年間従事していた広報誌業務から離れることとなり、この場をお借りして村民の皆様に感謝を申し上げます。
村外の民間で10年以上働いていて社会環境の違いに多々困惑している私ですが、広報ひらたを通して村を知ることができたことは大きな経験となりました。拙い編集で恐縮でしたが、皆様に少しでも楽しんでいただけたなら大変うれしく思います。今までありがとうございました。