

2023

芝桜まつり

in ジュピアランドひらた

今年の芝桜まつりは4月18日から5月14日までの27日間にわたって開催されます。園内に咲き誇る芝桜をぜひご堪能ください。

期間中には、商工会のお楽しみ抽選会やフードショッブなどの出店、特別企画の芝桜ライトアップにさらには電動ゴーカートサーキットが遊具施設おにぎり広場で新しくオープンするなど、来園される方がより楽しめるイベントが盛りだくさんとなっています。

開園時間…8時30分～17時

入園料…高校生以上 500円

中学生以下 無料

※開花状況により変更となる場合がございます。

ゴーカート料金…300円



春風の中を疾走してみませんか?



一面が芝桜の中をゆったり散策♪

ジュピアランドひらたまでのアクセス



～食事で生活習慣病を予防しよう!～
めざせ! 健康な平田村



お手軽タンドリーチキン

ヨーグルトのまろやかさとカレーのスパイシーな風味で塩分が控えめでも味はしっかり感じられ、食べごたえがあります。乳製品に含まれるカルシウムやカリウムには余計な塩分を体外へ排出させる効果が期待できます。

調理時間
約45分

材料 (2人分)

鶏むね肉 …… 180g
塩 …… 小さじ1/2
プレーンヨーグルト …… 50g
カレー粉 …… 小さじ1
A トマトケチャップ …… 大さじ1/2
おろししょうが …… 小さじ1/2
おろしにんにく …… 小さじ1/2
フリルレタス …… 4枚程度
ミニトマト …… 2個
レモン …… 1/2個

作り方

- ① 鶏肉は筋があれば切り込みを入れ、包丁またはフォークで穴をあけ、塩をまぶす。
- ② ジッパー付保存袋などにAを入れてよく混ぜ、①を加えて冷蔵庫で30分漬ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、汁気がついたままの鶏肉を中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして、弱火で約5～7分蒸し焼きにする。
- ④ 鶏肉に竹ぐしをさして、透明な汁が出たら蓋を取り、出てきた油をキッチンペーパーでふきとりながら、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤ あら熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り、レタス、レモンを添える。

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
	204kcal	19.2g	10.7g	6.0g	1.0g

今月の表紙

月3回、ひらたスポーツクラブ会員限定で開催されている「こどもジム」の様子です。この日は、とび箱やマット運動、ボールキャッチ等をお友達と楽しみながら、基礎体力作りに励んでいました。

編集後記

今回の人事異動により2年間従事した広報業務から離れることとなりました。村内各地を見てまわり取材できたことは自分にとって宝物になりました。2年間ありがとうございました。