

2023

芝桜まつり



～食事で生活習慣病を予防しよう!～
めざせ! 健康な平田村



空豆と新たまねぎのクリーム春巻き

空豆はマメ科に属する植物で、血圧を下げるなどの健康効果が期待できる食べ物です。また、多くのミネラルが含まれます。ミネラルは、体の機能を調整する役割があり、空豆はむくみや高血圧を緩和するカリウムや不足しやすい鉄、体のバランスを整えるのに重要な銅・亜鉛などが豊富です。

調理時間
約20分

材料 (4人分)

- 春巻きの皮 8枚
- 空 豆 50g
- 新たまねぎ 1個
- さくらえび 10g
- 小麦粉 10g
- 牛 乳 100ml
- バター 10g
- 塩こしょう 少々
- 揚げ焼き用油 適量

作 り 方

- ①たまねぎを小さめに薄切り。空豆は房から外す。
- ②耐熱容器に①を入れ、600Wで2分加熱しておく。
- ③フライパンにバター、薄力粉を入れて弱火で熱し、木べらでひとまとまりになるまで2分ほど炒める。
- ④牛乳を少量ずつ加えて都度混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑤塩こしょうを加え、味を調えたら②とさくらえびを混ぜ合わせ粗熱を取っておく。
- ⑥春巻きの皮に具材を巻き、多めの油で揚げ焼きする。こんがり焼き色がついたら完成。

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
	144kcal	4.2g	5.7g	18.3g	0.9g

今月の表紙

今年からの新たな試みとなる芝桜のライトアップの様子です。日中に観る芝桜とは違う新たな表情・世界観をあげることができます。

編集後記

今年度から新たに広報業務を担当することになりました。村内の出来事をより分かりやすく皆様にお届けできるように頑張ります。よろしくお願いします。