

# ジユピアランドひらた

## 世界のあじさい・ゆりまつり

今年のジユピアランドひらた「世界のあじさい・ゆりまつり」は6月17日から7月25日の日程で開催されました。

期間中には1万8千人以上の方が来場し、香り高いゆりの花に癒されると共に、世界一の品種数を誇るあじさい園で様々な色彩のあじさいを見ながら園内を周遊するなどして楽しんでいました。

今年は天候にも恵まれ、あじさい・ゆり共に例年以上の開花となり、園内には花に彩られた爽やかな風景が広がっていました。



～食事で生活習慣病を予防しよう!～  
**めざせ! 健康な平田村**



ゴーヤにはビタミンC、葉酸、カリウムが含まれており、夏に摂りたい栄養がぎゅっと詰まった野菜です。ゴーヤの苦味がマヨネーズで抑えられているので食べやすくなっています。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!

調理時間  
約15分

### 材料 (4人分)

ゴーヤ……………1本  
ツナ……………80g (1缶)  
コーン……………80g (1缶)  
マヨネーズ……………大さじ3  
レモン汁……………大さじ1  
黒こしょう……………適量  
塩……………適量

### 作り方

- ①ゴーヤはへたを取り、縦半分に切る。スプーンで白い部分がなくなるようにワタと種を取り除き、薄切りにする。
- ②ボウルにゴーヤ、塩を入れて軽く揉み10分置く。その後キッチンペーパーで包み水気を絞る。
- ③コーン缶は水気を切っておき、ツナ缶も油と水気を切っておく。
- ④ボウルのゴーヤ、ツナ、コーン、マヨネーズ、レモン汁を入れてよく和える。
- ⑤器に盛り付け、黒こしょうをかけて完成。

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
	107kcal	3.5g	7.6g	4.8g	1.0g