

# 夏の夜空に帰って来た

## 大輪の花

芝桜の里花火大会が8月14日、平田村役場前で開催され、約900発の花火が平田の夜空を美しく彩りました。会場では菅布祢太鼓の演奏、ひらたスポーツクラブによるダンス、よさこい「絆」の演舞、駒形じゃんがら念仏踊りが披露され、納涼盆踊り大会も催されました。夏の風物詩が4年ぶりに帰ってきた今回の花火大会、会場は訪れた人々の活気と笑顔にあふれていました。



～食事で生活習慣病を予防しよう!～  
**めざせ! 健康な平田村**



みょうがと油揚げの冷たいみそ汁

みょうがに含まれるアントシアニンはポリフェノールの一種で、みょうがの赤色の色素の成分です。抗酸化作用があり、動脈硬化やがん、免疫機能の低下の原因となる活性酸素の働きを抑えてくれます。

調理時間  
約15分

### 材料 (4人分)

- 油揚げ.....1枚
- きゅうり.....1本
- みょうが.....2個
- 練りごま.....小さじ1
- すりごま.....大さじ1
- 白だし.....大さじ1
- 味噌.....大さじ1
- 水.....800ml

### 作り方

- ①油揚げはフライパンで両面焼き色をつけ、縦半分に切ってさらに幅5cmに切る。
- ②きゅうりは端を落として薄い輪切りにし、分量外の塩をからめてしんなりしたら軽くもみ、水気を絞る。
- ③みょうがは縦半分に切ってさらに縦薄切りにし、水にサッと放ってアクを抜き、水気を絞る。
- ④鍋に白だしと水を煮たてて弱火にし、味噌を溶き入れ、練りごまを加えて混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤器に油揚げ、きゅうり、みょうがを入れ、冷やしたみそ汁を注いですりごまを振り完成。

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
	64kcal	3.2g	4.2g	2.6g	1.0g