

# 元気いっぱい! 大運動会

ひらたこども園の運動会が9月30日、ひらたこども園で開催されました。今年度はコロナウイルスの規制が緩和されたことに伴い、4年ぶりに観客の制限なしで行われました。

会場には園児の歓声や家族の声援が響きわたっていました。

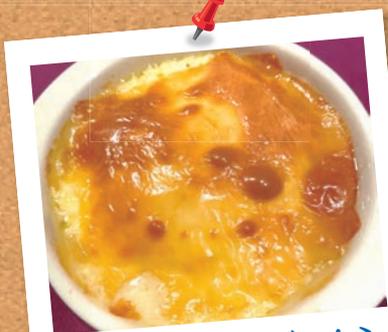


## 福島県議会議員一般選挙のお知らせ

福島県議会議員一般選挙が、11月2日告示、11月12日(日)投票日で行われます。忘れずに投票しましょう。

投票日当日、仕事やお出かけなどの理由で投票できない方は、期日前投票制度をご利用ください。期日前投票は、11月3日(金)から11日(土)まで、平田村役場で行います。

～食事で生活習慣病を予防しよう!～  
めざせ! 健康な平田村



きのこのとうふグラタン

きのこに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、食物繊維とビタミンD等を豊富に含んでいます。骨粗しょう症予防として、丈夫な骨づくりに、ビタミンDを多く含む食品を積極的にとるとともに、適度に日光を浴びることが大切です。低カロリーで栄養価の高いきのこを美味しく食べましょう。

調理時間  
約20分

### 材料 (4人分)

- 絹豆腐.....600g(約2丁)
- マヨネーズ.....大さじ2
- ベーコン.....120g
- しめじ.....100g(1/2株)
- エリンギ.....150g(1株)
- えのき.....50g(1/2株)
- バター.....20g
- コンソメ.....小さじ2
- 塩こしょう.....適量
- ピザ用チーズ.....適量

### 作り方

- ① 絹豆腐をキッチンペーパーに包み、600Wで3分加熱し水切りをする。
- ② ベーコンを5mm幅に切る。しめじのいしずきを取りばらしておく。エリンギは薄切りにし、えのきと同様に2cm程度の長さに切っておく。
- ③ 豆腐とマヨネーズをボウルに合わせ、よく混ぜる。
- ④ フライパンにバターを熱し、②の材料を全体に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④に③を加え、コンソメが溶けるまで煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れて上にピザ用チーズを乗せ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで加熱したら完成。

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
	280kcal	16.5g	19.9g	6.1g	1.7g