



ジュピアランドひらた 2024

芝桜まつり オープニング セレモニー

4月20日に行われたオープニングセレモニーでは各団体によるステージ披露があり
会場を盛り上げました！



よさこいソーラン絆



レクダンス



菅布祢太鼓保存会

ヒップホップダンス



チアダンス



ハワイアンフラダンス

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ！健康な平田村



豆苗と海老のたまごサラダ

豆苗はβカロテンが豊富な野菜です。βカロテンは体内でビタミンAに
変わって皮膚や粘膜を健康に保ちます。βカロテンは油に溶けやすいの
で、食べる際は油と組み合わせるといいということで今回のレシピではマ
ヨネーズと合わせました。ぜひお試しください。

材料 (4人分)

- 豆苗 2袋 (200g)
- 海老 (冷凍) 150g
- ゆで卵 3個
- マヨネーズ 50g
- ヨーグルト 50g
- マスタード 15g
- 塩こしょう 適量

作り方

- ①卵、海老を茹で、冷ましておく。
- ②豆苗は1/3の長さ切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせる。
- ④③に具材を加え混ぜ、塩こしょうで味を調えたら完成。

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
	190kcal	12.2g	13.4g	4.3g	1.0g

広報ひらた 令和6年5月号 No.787

平田村のホームページ
https://www.will.hirata.fukushima.jp

編集・発行 平田村役場・企画商工課
〒963-8292 福島県石川郡平田村大字永田字切田116番地 TEL.0247-55-3115