平田村のホームページ
https://www.vill.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

ジュピアランドひらた

世界のあじさい・ゆりまつり

今年のジュピアランドひらた「世界のあじさい・ゆりまつり」は6月22日から7月21日の日程で開催されました。

期間中には約1万9千人の方が来場し、訪れた皆様は、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と形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、長期間あじさいが園内を色鮮やかに彩り、爽やかな風景が広がっていました。

今月のメニュー

「ライ麦パンのオープントースト」

ライ麦パンは、ビタミンB類をはじめミネラル・食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。従来の白いパンよりも栄養価が高く、噛みごたえがあって咀嚼回数が増えるという特徴もあります。そのため健康によいことで注目されています。野菜やたんぱく質とバランスよく食べることで美容面でも効果が期待できます。ぜひお試しください！

材料（4人分）

- ライ麦パン（6枚切り）……4枚
- 玉ねぎ……1/4個
- ツ　ナ……1缶
- ゆで卵……2個
- ブロッコリー……50ｇ
- コーン缶……1缶
- マヨネーズ……大さじ3
- マスタード……小さじ1
- チーズ……4枚

作り方

① 玉ねぎ、ブロッコリーはみじん切り。ゆで卵をつぶす。ツナ、コーンは缶を開け水気を切る。
② ①の具材にマヨネーズ、マスタードを加え混ぜ合わせる。
③ パンの上にチーズを乗せ、その上に②を乗せ、オーブンで200℃3～5分焼く。表面に焼き色がついたら出来上がり！

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	341（kcal）	3.5ｇ	7.6ｇ	31.8ｇ	1.4ｇ