



自治功労者表彰



希望に満ちた二十歳



隆福久が基幹種雄牛に認定



平田村議会議員が決まる



山田邦子さん文化講演会

村の出来事

2024年はこんなことがありました～



世界のあじさい・ゆりまつり開園



子ども家庭センターあるくす開所



ひらた花火大会



グリーンツーリズム体験ツアー



芝桜ライトアップ

今月のメニュー



具たくさん春雨スープ



材料 4人分	春 雨	20g	桜 え び	大さじ2 (10g)
	豆もやし	100g	豆 乳	200ml
	白 菜	100g	トマト缶	1/2缶 (200g)
	切干大根	20g	水	4.00ml
	にんじん	50g	鶏ガラスープの素	大さじ2 (14g)
	にんにく	10g	塩 昆 布	5g

- 作り方
- ①切干大根を戻しておく。戻ったら水気を切っておく。
 - ②白菜、にんじんを細切りにする。にんにくは皮を剥き潰しておく。
 - ③鍋に水、トマト缶、鶏ガラスープの素、にんにく、塩昆布を加え沸騰させる。
 - ④③に春雨、切った具材、豆もやしを加え煮る。
 - ⑤野菜に火が通ったら、豆乳と桜えびを加え、ひと煮立ちさせたら完成！

今回は野菜をたくさん摂れる減塩レシピの紹介です。だしを効かせる(桜えび、塩昆布、鶏ガラスープ)、酸味(トマト缶)を利用し、塩分を抑えたレシピになっています。11月に開催した、平田村保健推進員、平田村食生活推進員合同研修会では実際に作り、試食しましたが塩分控えめで美味しく食べることが出来ました。前回同様に、減塩レシピを取り入れ、薄味に慣れましょう。日頃の食事から、一品から、減塩に気を付けてみましょう。

1人分の 栄養価	エネルギー 111 (kcal)	タンパク質 5.9 g	脂質 3.2 g	炭水化物 13.2 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	---------------------	----------------	-------------	----------------	----------------

訂正とお詫び

前月号(12月号)のP6「石川地方交通安全大会」の写真説明に誤りがありました。正しくは、代表受領する二瓶孝行さんです。お詫びして訂正いたします。