10月



山田邦子さん文化講演会

ひらた花火大会



隆福久が基幹種雄牛に認定

希望に満ちた二十歳



2024年はこんなことがありまし



6月 世界のあじさい・ゆりまつり開園





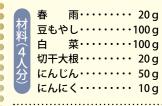


グリーンツーリズム体験ツアー

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

日頃の食事から、一品から、減塩に気を付けてみま

具だくさん春雨ス



桜 え び・・・・・・大さじ2(10g) 豆 乳······200m l トマト缶・・・・・・1/2缶(200g) 水 ······400m l 鶏ガラスープの素・・大さじ2(14g)

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。

🧑 今月のメニュー

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!

1人分の	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
栄養価	111 (kcal)	5.9 g	3.2 g	13.2 g	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 **「瓶孝行さんです。お詫びして訂正いたします。**



MONTHLY NEWS OF HIRATA