

福島県議会議員一般選挙

11月10日(日)は、福島県議会議員一般選挙の投票日です。
投票当日、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、役場庁舎で11月1日(金)から9日(土)の、午前8時30分から午後8時までできますので、忘れずに投票してください。

元気いっぱい！大運動会

蓬田こども園・小平こども園の運動会が9月28日、各こども園で開催されました。親子で力を合わせて楽しむ競技やリレーなど、盛りだくさんの内容で、会場には園児の歓声や家族の声援が響き渡っていました。



蓬田こども園



小平こども園



!!めざせ!! 健康な平田村



きのこの黒胡麻麻婆

おいしく
楽しく!

調理時間
約20分

減塩&野菜を
食べよう!

旬のきのここと黒胡麻をたくさん使い、食物繊維がしっかりと摂れます。黒胡麻が入ることで香りもよく、簡単に作れますので、ぜひお試しください。

●材料(4人分)

- しめじ.....50g
- えのき.....50g
- しいたけ.....50g
- ほうれん草.....30g
- とうふ.....1丁(200g)
- 鶏ひき肉.....100g
- しょうが.....小さじ1
- にんにく.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 豆板醤.....大さじ1
- 味噌.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- すり黒ごま.....大さじ3
- 水.....1カップ

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
183kcal	11.6g	12.0g	9.0g	1.0g

●作り方

- ①とうふは水切りし、サイコロ状に切る。
- ②きのこはほうれん草は3cm程の大きさに合わせて切る。
- ③鶏ひき肉を炒め、①を加えてよくなじませる。
- ④③に水を加えひと煮立ちしたら、とうふ、きのこを入れ3分程煮込む。
- ⑤きのこに火が通ったら、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせ完成。