

第4回 平田村フォトコンテスト

「第4回平田村フォトコンテスト」の審査会が10月4日、役場で行われました。今回のテーマは「世界のあじさい園・ゆり園」で村内外から236点の応募があり、最優秀賞を含む4点の入賞作品が決定しました。



【最優秀賞】岡本 崇さん（いわき市）



◀【優秀賞】
白坂 光治さん
（福島市）



▲【いいねMV P賞】
小川 佳祐さん
（福島市）



◀【佳作】
金 志雅子さん
（いわき市）

虫歯0本表彰者



3歳児健康診査でむし歯0本だったお子さんをご紹介します。
(10月11日実施)



関根 叶真くん
(小平)



吉村 芽生ちゃん
(上蓬田)



熊谷 豪太くん
(駒形)



佐藤 優更くん
(永田)



水野 真葵ちゃん
(打違内)

- 作り方
- ① にんじんとさつまいもは1cm角に切つて、電子レンジで600W3分加熱したら冷ます。
 - ② キャベツとたまねぎも1cm角に切る。
 - ③ 小麦粉を水で溶き、①②、チーズを加えて混ぜる。
 - ④ フライパンを熱し、油をひいて生地を流し、両面に焼き色がつくまで焼く。
 - ⑤ 焼けたら、ソースとマヨネーズをかけて、かつおぶしをふりかけ完成。

●材料(4人分)

小麦粉	200g
水	100g
キャベツ	50g
にんじん	50g
さつまいも	50g
たまねぎ	50g
チーズ	30g
ソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
かつおぶし	少々
サラダ油	大さじ2

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
303kcal	7.5g	8.2g	47.5g	0.8g

チーズの塩気と野菜の甘みがおいしいお好み焼きです。普段の食事やおやつにもぴったりですので、野菜は旬のものや、自宅にあるものを入れて作るのもおすすめです。ぜひお試しください。

!!めざせ!!
健康な平田村

野菜たっぷりお好み焼

おいしく
楽しく!

調理時間
約20分

減塩&野菜を
食べよう!