



芝桜の里
イメージキャラクター
「ジュッピー」

ジュピランドひらた芝桜まつり

芝桜まつり

ジュピランドひらた芝桜まつりが4月12日から5月11日までの30日間にわたって開催されます。山麓を華やかに彩る芝桜をご堪能ください。
期間中には、オープニングセレモニーやスペシャルゲストのステージショー、好評だったゴーカートコースなどイベントが盛りだくさん。
そして、特別企画「芝桜のライトアップ」を期間限定で開催します。
この期間しか見られない幻想的な世界をぜひお楽しみください。

開園時間：平日／9時～17時

休日／8時30分～17時

(最終入園16時30分)

入園料：4月12日～4月25日／500円

4月26日～5月11日／600円

中学生以下無料

ライトアップ
4/26(土)～5/5(月)
(4/29～5/2を除く)

入園料金やイベント
情報はQRコードを
チェック！



アクセス



厚揚げのじゅうねん味噌焼き



今月のメニュー

材料6人分

厚揚げ……………3枚(450g) 味噌……………50g
ししとう……………18本 砂糖……………1/2カップ
しいたけ……………6枚 料理酒……………大さじ2
じゅうねん……………1/2カップ

作り方

- ①じゅうねんを炒り、何粒かパチパチして来たら、すり鉢にうつすりつぶす。
- ②①に砂糖、料理酒、味噌を加えよく混ぜたらじゅうねん味噌の完成。
- ③ししとうは串に3本ずつ刺す。しいたけは石づきを短くする。
- ④オーブンの天板にクッキングシートを敷き、1枚を半分に切り、それを3等分に切った厚揚げを乗せ、上にじゅうねん味噌を乗せたら、200℃で10分焼き目がつくまで焼く。野菜も④同様に乗せ、200℃で8分焼く。味噌が焦げやすいので何度か確認してください。

じゅうねんにはα-リノレン酸という脂質が豊富に含まれています。身体に良い脂質で血管内の血栓を防いだり、血液をサラサラに保つ効果が期待され、高血圧や心疾患の予防に役立ちます。このα-リノレン酸は体内で生成されない成分ですので、積極的に摂っていただきたいです。
このレシピは3月13日に行われました、平田村食生活改善推進員による伝達講習会で実施したものです。じゅうねんの香ばしさと甘味噌がとても良く、食欲をそそる一品になっています。ぜひお試しください。

1人分の 栄養価	エネルギー 215 (kcal)	タンパク質 10.3 g	脂質 11.9 g	炭水化物 14.6 g	食塩相当量 1.6 g
-------------	---------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------