



菅布祢太鼓保存会



ジュピアランドひらた2025

芝桜まつり

オープニングセレモニー

4月19日に行われたオープニングセレモニーでは各団体によるステージ披露があり、会場を盛り上げました！



ヒップホップダンス



チアダンス



よさこいソーラン絆



レクダンス



ハワイアンフラダンス



今月のメニュー

きのこもずくのスープ

- 材料(4人分)**
- 豆腐……200g
 - しいたけ……4個40g
 - えのき……100g
 - 長ねぎ……1/2本
 - もずく酢……1個70g程度
 - ※3つ入りのもの1個使用
 - 鶏ガラスープの素……大さじ1
 - 水……600ml
 - しょうゆ……大さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - 白ごま……適量

- 作り方**
- ①豆腐は2cm角のさいの目切り、えのきは2cmの長さに切る。しいたけは薄切りにする。長ねぎは2mmの薄さの輪切りにする。
 - ②鍋に水を入れ火にかけ、鶏ガラスープの素を溶かす。そこに具材を入れ煮る。
 - ③具材に火が通ったら、もずく酢を入れ、しょうゆ、砂糖で味を整える。
 - ④③を器に盛り、白ごまをふったら完成！

きのこやもずく(海藻)に含まれる食物繊維には、便秘解消や腸内環境の改善、血糖値の急上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑える等の効果があるとされています。もずく酢は市販のものを使用しており、手軽に海藻を摂取できるのでおすすめです。このレシピは食改さんの1月調理実習で実際に作りました。もずく酢の酸味がさっぱりして美味しく食べることが出来ました。ぜひお試しください。

1人分の栄養価	エネルギー 68 (kcal)	タンパク質 4.8 g	脂質 2.4 g	炭水化物 4.8 g	食塩相当量 0.8 g
---------	--------------------	----------------	-------------	---------------	----------------