

福島県石川郡 平田村 ジュピアランドひらた

世界のあじさい園・ゆり園

ジュピアランドひらた内のあじさいとゆりの花をお楽しみください。

開園期間

2019年6月22日(土)～7月末まで

※開花状況等により、有料期間が変更になる場合があります。

開園時間

8:30～17:00

入園料金

大人(高校生以上)／500円、中学生以下／無料
団体割引(15人以上)／300円/人

※園内維持管理費用の一部として、入園料金を徴収させていただきます。
※開花状況により料金が変動する場合があります。

世界のあじさい園

825種類、約27,000株。
人気の品種や新しい平田村オリジナルの
あじさいが魅力です。

ゆり園

32種類、約35,000本。
花々の鮮やかな色が咲き競い、
ゆりの香りに包まれた花園です。

2019年6月30日(日) 10:00～15:00

雪ざらしそばまつり2019

同日開催 オープニングセレモニー

お問い合わせ先／産業課 ☎55-3115

季節の香味野菜「青じそ」をいれ、香りも良く薄味でもおいしく食べられる減塩レシピになっています。切干大根の食感もよく、自宅にある野菜を使って野菜の量も多く摂れる簡単レシピです。ぜひお試しください。

●材料(4人分)

ピーマン	1個
たまねぎ	小1/2個
にんじん	50g
にら	30g
切干大根	10g
鶏ひき肉	50g
青じそ	8枚
春巻きの皮	4枚
ウスターソース	大さじ1
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1
片栗粉	5g
サラダ油	適量

①作り方

①ピーマン・にんじんは2cm程の長さにせん切り、たまねぎは薄切り、にらは2cmの長さ、切干大根は水で戻し細かく切る。

②フライパンにごま油をいれ、鶏ひき肉を炒め、ウスターソースで味をつける。

③①②を合わせて炒め、塩こしょうで味を調える。野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

④③を冷まし、春巻きの皮に青じそ・③の順にのせ、包む。

⑤フライパンに多めのサラダ油を入れ、揚げ焼きにする。皮がきつね色になったら完成。

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
133kcal	4.0g	7.3g	12.8g	0.4g

!!めざせ!!
健康な平田村

しそ香る野菜春巻き

おいしく楽しく!

調理時間 約20分

減塩&野菜を
食べよう!

今月の表紙 4月27日から5月19日までジュピアランドひらたで行われた芝桜まつりの様子です。たくさんの人の笑顔と花々で楽しさがあふれています。