

第3回 平田村フォトコンテスト × Instagram

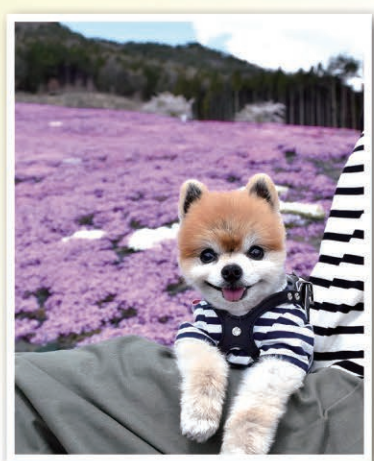


【最優秀賞】 さばわんこさん (平田村)

「第3回平田村フォトコンテスト×Instagram」の審査会が6月17日、役場で行われました。今回のテーマ「ひらた芝桜まつり」で村内外から347点の応募があり、最優秀賞を含む5点の入賞作品が決定しました。



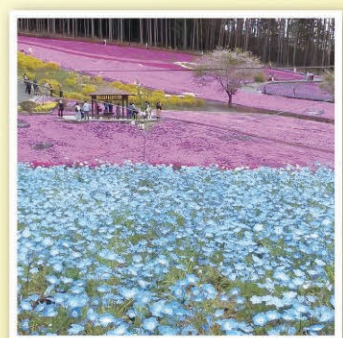
【優秀賞】 佐藤 健也さん (郡山市)



【いいね MVP 賞】 テンQさん (郡山市)



【佳 作】 矢吹かがりさん (郡山市)



【佳 作】 佐藤 康子さん (須賀川市)

●作り方

- ① 味付け油揚げは軽く汁気を絞り、袋状にしておく。
- ② トマトは汁気が出るので種の部分をとる。
- ③ 野菜は大きさをそろえ1cm角に切る。
- ④ 野菜をドレッシングと和え、味をなじませる。
- ⑤ 袋状にしておいた油揚げに具材を詰めたら完成。

※ドレッシングの作り方※

- ① にんじんの皮をむいて、すりおろす。
- ② すりおろしたにんじんに、①の調味料を混ぜる。
- ※すりおろした時に水分が多い時は水気を切ってください。

●材料(5人分)

味付け油揚げ.....10枚
きゅうり.....1本
トマト.....1個
プロセスチーズ.....80g
大葉.....5枚

※ドレッシング※

にんじん.....1/2本
オリーブオイル.....小さじ2
塩こしょう.....小さじ1
レモン汁.....小さじ1

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
186kcal	7.5g	13.4g	8.8g	1.4g

!!めざせ!!
健康な平田村

お野菜いなり

おいしく
楽しく!

調理時間
約20分

減塩&野菜を
食べよう!