

紅葉ウォーキング開催!!



(一財)平田村産業振興公社主催による「ジユピアランドひらた 紅葉ウォーキング」が開催され、村内外から約150名が参加しました。

ジユピアランドひらたのメイン広場をスタート・ゴールとする2km、4kmの2コースに分かれ、園内を散策しました。

当日は清々しい秋空のもと、暖色に彩りはじめた自然を家族や友人と思い思いに楽しんでいました。

ゴール後は、平田村食生活改善推進委員の皆さんによる豚汁の振る舞いや、同時開催のフリーマーケットで和やかなイベントとなりました。



鶏だし野菜うどん

今月のメニュー



豆乳に含まれる、大豆イソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンと同じような働きをすることが知られています。更年期症状の緩和や骨粗しょう症の予防、美肌効果などが期待できます。鶏だしの風味と豆乳のコクがとても美味しい、寒い季節にぴったりな温かいうどんです。ぜひ作ってみてください!

材料【4人分】

冷凍うどん·····4玉
鶏もも肉·····100g
厚揚げ·····100g
まいたけ·····100g
玉ねぎ·····中1個
小松菜·····2株

めんつゆ·····200ml
豆乳·····400ml
水·····200ml

作り方

- 厚揚げはキッチンペーパーでおさえ油を取る。
- 鶏もも肉は一口大に切る。厚揚げは薄い短冊切り。まいたけは割いておく。玉ねぎは薄切り。小松菜は2cmの長さに切る。
- 鍋にめんつゆと水を沸かし、そこへ①、②を入れ煮る。
- ③に豆乳を入れひと煮立ちさせ、全体的に味が馴染んだらうどんの汁の完成!
- お椀に解凍した冷凍うどんを入れ、④を入れたら完成!

1人分の栄養価	エネルギー 329 (kcal)	タンパク質 14.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 39.2 g	食塩相当量 1.2 g
---------	------------------	--------------	-----------	-------------	-------------