



阿部 結人くん
(打違内)



3歳児健康診査でむし歯0本だった
お子さんをご紹介します。
(1月24日実施)



馬上かなえちゃん
(打違内)

成人おめでとう!

大切な仲間たちと一緒に
笑顔で成人式を迎えました。



!!めざせ!! 健康な平田村



鶏むね肉とブロッコリーの
マスタード炒め

調理時間
約15分

おいしく
楽しく!

減塩&野菜を
食べよう!

粒マスタードは、最後に加えることで、風味がとばずにしっかり味がつき、うす味でも満足できます。鶏肉をマヨネーズで漬け込むと、しつとりして食べやすくなり、コクも生まれます。野菜の食感も楽しめるレシピです。ので、ぜひお試しください。

●材料(4人分)

鶏むね肉……………320g
ブロッコリー……………1株
エリンギ……………1パック
マヨネーズ……………大さじ2
粒マスタード……………大さじ2
塩……………少々

●作り方

①鶏むね肉は、皮を除き、ひと口大のそぎ切りにする。ボウルに鶏肉とマヨネーズを入れて揉み、漬け込んで10分ほど置く。

②ブロッコリーは小房に分け、エリンギは半分の長さで食べやすい厚さに切る。

③フライパンを熱し、①・②を入れて中火で鶏肉の色が変わるまで炒め、途中で水大さじ2を加え、ふたをして2〜3分蒸し焼きにし、火を通す。

④火を止め、マスタード、塩を加えて混ぜ合わせ、味をととのえる。器に盛りつけたら完成。

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
	239キロカロリー	33.8g	9.5g	4.6g	0.8g

編集後記

村のホームページから、住民の声をメールで届けてくださる方がいらっしゃいます。その中で、先月号の広報ひらたをととても楽しんでもらえた声がありました。どうしても一方的な発信となりますので、受け止め喜んで頂けたことを知ることは、とても励みとなりました。