



ジュピアランドひらた 2026

# 芝桜まつり

## オープニングセレモニー

オープニングセレモニーが4月19日(日)に開催され、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。



ひらた夢音頭



ヒップホップダンス



レクダンス



よざこい絆



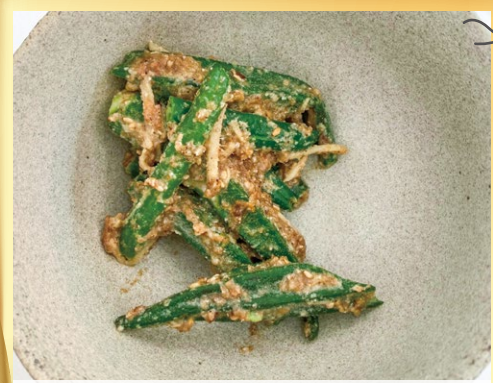
フルーツアンサンブル



ハワイアンダンス



菅布祢太鼓



### 今月のメニュー

## 香りごま和え

#### 材料【4人分】

- オクラ.....5本
- いんげん.....100g
- しょうが.....1かけ10g
- かつおぶし.....1パック
- 白すりごま.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1

#### 作り方

- ①オクラは茹で上がったら半分切る。いんげんは3cm程の長さに切り茹でる。仕上がりが水っぽくならないように、切ってから茹でるのが、そのまま茹でた方がいいのか、それぞれの野菜に合わせて下ごしらえをすることが大切です。
- ②しょうがは細いせん切りにする。
- ③すりごま、しょうゆ、砂糖を合わせておく。
- ④③によく冷ました野菜を加え、せん切りにしたしょうが、かつおぶしを加え、和えたら完成！食べる直前に和えてください。

オクラを切ったときに出る独特のぬめりは、主に水溶性食物繊維であるペクチン、ガラクトマン、アラバンによって生じます。これらの成分は、オクラの細胞から水分とともに溶け出すことで粘りを作り出します。ペクチンは血糖値の急上昇を抑え、コレステロールの吸収を妨げる作用があり、整腸作用も期待できます。すりごまやしょうがを使用することで香りが良く、少ない塩分でも美味しくいただけます。ぜひお試しください！

| 1人分の栄養価 | エネルギー     | タンパク質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-----------|-------|-------|-------|-------|
|         | 77 (kcal) | 3.0 g | 3.9 g | 6.0 g | 0.6 g |