



今年のジュピアランドひらたの芝桜です。異例の事態により、皆様に直接楽しんで頂くことが出来ずに見頃は終わりを迎えました。来年にはまた咲き誇る花々と大勢の人で賑わうことを願います。



今月の表紙

ふくしまの遊歩道 50 選にもなっている村内の山鶏滝です。昨年の台風 19 号の影響で通行禁止となっていた山鶏の滝橋は、この度補修工事が行われ安全に渡れるようになりました。緑が気持ちの良いスポットで癒されてみませんか。

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!めざせ!健康な平田村



お好みで塩やほん酢等につけるとより美味しく食べられます。

今月のmenu

筍とアスパラの
かき揚げ

季節の野菜「筍」と「アスパラ」のシャキシャキとした食感がとてもよく、青しそのさわやかな香りも楽しめるかき揚げです。手軽に旬の味が味わえますのでぜひお試しください。

調理時間
約20分

材料 (4人分)

- たけのこ (水煮可) …… 1/2個 (60g)
- アスパラガス …… 4本 (40g)
- むきえび …… 100g
- 青しそ …… 5枚 (2.5g)
- 打ち粉用小麦粉 …… 大さじ1
- 揚げ油 …… 適量
- ◎小麦粉 …… 大さじ4
- ◎冷水 …… 大さじ4
- 茹で用塩 …… 適量

作り方

- ①アスパラガスは2cm程のななめ切りにし、熱湯に塩を加え1分半茹でる。むきえびも2分茹でる。
- ②たけのこは長さ2cm、幅1cmの薄切りにする。
- ③青しそは千切りにする。
- ④①②③に小麦粉を加えて野菜全体に打ち粉をする。
- ⑤◎の材料をかるく混ぜ、衣を作り、④と混ぜ合わせる。
- ⑥170℃～180℃の油で1分～1分半揚げる。
- ⑦衣の表面が固まり、薄茶色になったら完成。

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
	192kcal	6.8g	10.9g	15.4g	0.1g