

「ふれあいふくしまつり in ひらた」

11月8日開催

作品・ボランティア募集のお知らせ

平田村の「ふくし」を知って、子どもから高齢者までの幅広い年代の方が「見て」「触れて」「交流できる」イベント「ふれあいふくしまつり in ひらた」を開催します。今回も昨年度に引き続き、ステージイベントや体験コーナー、ほっこり写真展等を予定しています。盛大な開催のためにご応募をお待ちしています！

しめきり / 10月23日まで

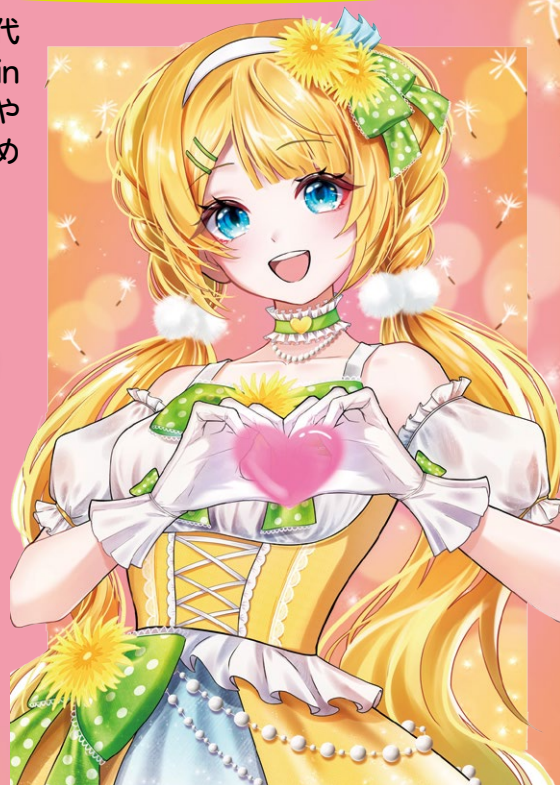
ほっこり写真展 写真募集!!

お子さん、家族、ペット等「ほっこり」する写真を募集します。
写真またはデータにコメントを添えて下記のメールまたは持参でご応募ください。

運営ボランティアさん 募集!!

イベント運営に協力いただけるボランティアさんを募集します。
応募は、中学生以上の方なら村内外問わずどなたでも可能です。
(学生の方にはボランティア証明書を発行します。)

ふれあいふくしまつりinひらたの詳細は
10月の回覧、ホームページ等でご案内します。



ふれあいふくしまつり in ひらたキャラクター ヒラルン☆

申込み
お問い合わせ先

健康福祉課

☎ 0247-55-3119

／ 社会福祉協議会

☎ 0247-55-3500

メールアドレス chiiki_fukushi@hiratahakyo.or.jp

今月のメニュー

野菜と厚揚げの重ね焼き



ゆで卵を使って、たんぱく質と野菜が摂れる重ね焼きを作りました。ゆで卵は高たんぱく・低糖質な食品で、ダイエット、筋力維持、美容に効果的と言われています。味付けは簡単ですが、粉チーズをかけてオーブンで焼くことにより、チーズの風味が広がり、火を通したトマトが甘くなりとても美味しいです。ぜひお試しください！

材料(4人分)

トマト.....2個
なす.....2本
厚揚げ.....1枚
ゆで卵.....2個
○すりおろしにんにく.....小さじ1
○オリーブオイル.....大さじ4
○塩こしょう.....少々
粉チーズ.....大さじ2

作り方

- ①トマト、なすを5mm幅の輪切りにする。
厚揚げは5mm幅の薄切りにする。ゆで卵は細かく切る。
- ②○の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③アルミ容器に○を入れ、細かく切ったゆで卵をいれ、その上に切った具材を交互に重ねる。
- ④③の上に粉チーズを振りかけ、オーブン250℃で15分焼いたら完成！

1人分の 栄養価	エネルギー 269 (kcal)	タンパク質 9.0 g	脂質 23.0 g	炭水化物 5.2 g	食塩相当量 0.4 g
-------------	---------------------	----------------	--------------	---------------	----------------