



虫歯0本表彰者

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。(7月17日実施)



遠野 楓くん
(下蓬田)



我妻 福将くん
(永田)



佐藤 優斗くん
(下蓬田)



三本松乃彩ちゃん
(永田)



鹿又まりんちゃん
(上蓬田)



瀬谷 華叶ちゃん
(蓬田新田)



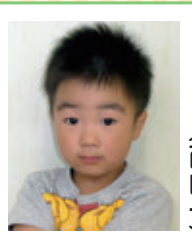
西村明花里ちゃん
(永田)



大和田薫実ちゃん
(上蓬田)



坪井 結桜ちゃん
(下蓬田)



田中 晃冬くん
(西山)



八巻穂乃花ちゃん
(下北方)



尾崎 真菜ちゃん
(上蓬田)

世界のあじさい園・ゆり園 盛況のうちに閉園

7月1日から7月26日まで開園し、期間中は約2万人の方が訪れました。
園内には色とりどりの豊富なあじさいやゆりが咲き誇り、来場者を楽しませていました。



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



今月のmenu
夏野菜と手羽先の
南蛮漬

夏の日差しを浴びた野菜は栄養価が高いと言われています。色とりどりの旬の野菜を油で揚げ焼きすることでうまみを閉じこめ、手羽先のうまみと南蛮酢の酸味がさわやかで箸が進む一品です。暑い夏を乗り切るためにもしっかりと野菜を食べましょう!

調理時間
約30分

材料(4人分)

- 鶏手羽先.....8本
- かぼちゃ.....1/8個(100g)
- おくら.....4本(40g)
- なす.....中1本(100g)
- ミニトマト.....中5個(75g)
- 塩こしょう.....適量(鶏手羽先下味用)
- サラダ油.....適量(揚げ焼き用)
- 《漬け汁》
- だし汁.....200ml
- めんつゆ.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ2
- 穀物酢.....大さじ3
- 唐辛子.....適量(輪切り)

作り方

- ①鍋に漬け汁の材料を入れひと煮立ちさせ、別容器に移し冷ましておく。
- ②かぼちゃは種とわたを大きめのスプーンで取り除き、厚さ5mmのくし型切りにする。
- ③おくらに塩をまぶしかるくこすってから水で流す。
- ④なすはへたを落とし、縦半分に切る。皮目に斜めの格子状に浅く切り込みを入れ、長さを3等分にして水にさらす。
- ⑤鶏手羽先は、塩こしょうをふり手でもみ込む。
- ⑥フライパンに多めの油を入れ、手羽先と水気をよく拭いた野菜を揚げ焼きし、取り出して漬け汁に入れておく。
- ⑦全体に味が馴染んだら完成。

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
	261kcal	15.8g	13.1g	18.4g	1.6g