～花いっぱい運動コンクール審査会～

村民憲章推進協議会主催による花いっぱい運動コンクールの審査会が8月6日に行われました。

コンクールには行政区や小・中学校から19団体が参加、審査員8人が花の生育、管理、景観などを中心に審査し、各部門の入賞団体を決定しました。

今年も、各団体とも手入れが行き届いて、それぞれ素晴らしい花を咲かせていました。

9団体が入賞

結果は次のとおりです。

【道路の部】
最優秀賞…東山行政区
優秀賞…打違内行政区
努力賞…中倉一行政区
努力賞…蓬田新田行政区

【花壇の部】
最優秀賞…上蓬田行政区
優秀賞…下蓬田行政区
努力賞…小平行政区

【学校の部】
最優秀賞…小平小学校
努力賞…蓬田小学校

審査会の様子

村民憲章

1. 健康で働き、豊かな村をつくります。
1. 自然を愛し、住みよい村をつくります。
1. 親切をつくし、明るい村をつくります。
1. 教養をたかめ、文化の村をつくります。
1. きまりを守り、平和な村をつくります。

今月の表紙

ジュピアランドひらたに移設・復元している伝統文化等保存伝習施設「樹里庵」です。

歴史ある建造物に、なにか懐かしさを感じる村の風景でした。

\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

今回は豆腐を使った野菜たっぷりのドライカレーです。
カレーの香りが食欲をそそり、豆腐が入ることでさっぱり食べられます。野菜もたっぷり摂れるので家にある野菜を使ってぜひお試しください。

調理時間 約20分

今月のmenu
豆腐と野菜のドライカレー

材料（4人分）

- 木綿豆腐……1丁（200g）
- 鶏ひき肉……50g
- ◎ピーマン……100g
- ◎な　す……100g
- ◎たまねぎ……150g
- ◎かぼちゃ……100g
- ◎にんにく……1かけ（10g）
- ◎しょうが……10g
- オリーブオイル……大さじ2
- コンソメ……固形2つ（50g）
- カレールウ……2かけ（50g）
- ケチャップ……大さじ1

作り方

❶木綿豆腐を水切りしておく。（電子レンジで600W2分）
❷◎の野菜をみじん切りにする。かぼちゃは硬いので一度電子レンジ（600W3分）で火を通してから切る。
❸フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、しょうがを炒める。
❹❸に鶏ひき肉とその他の野菜を加え炒める。玉ねぎが透明になったら豆腐を崩しながら入れ炒める。
❺豆腐が細かくなったらコンソメを入れ、とけたら火を止め、ケチャップとルウを入れる。
❻ルウが完全にとけたら、火をつけ水分をとばして完成。

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
	250kcal	9.1g	14.8g	20.2g	2.6g

編集・発行 平田村役場・総務課
〒963-8292 福島県石川郡平田村大字永田字切田116番地 TEL.0247-55-3111
平田村のホームページ https://www.vill.hirata.fukushima.jp