

わか家の一品

「わか家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品



小豆のデザート

小豆のデザート

【材料(1人分)】

- ・小豆(黒砂糖で煮ておく)…大さじ1
- ・プレーンヨーグルト…100g
- ・ごまきな粉…大さじ1
(黒ごま (大さじ1/2)
 きな粉 (大さじ1/2)

- ①小豆を黒砂糖少々で煮ておく(3~4日分)
- ②材料を器に盛り付け、まぜながら食べる。

【献立の思いなど】

- ・小豆には利尿作用もあるため、夕食後のデザートとして食べています。

- 栄養効果
- ・ヨーグルト…整腸作用 ビフィズス菌など
 - ・きな粉…痴呆症予防 レシチン、イソフラボンなど
 - ・ごま…動脈硬化予防、血行改善 コマリグナン、セサミンなど



応募者の
木幡キクイさん
(草野)

ご寄付ありがとうございます

- 緑化基金
 - ▶ NPO法人水辺基盤協会 (土屋敏代表) から 金80,200円
 - 社会福祉施設等整備基金
 - ▶ 伊藤 眞さん(茨城県つくば市) から 金200,000円
 - ▶ 福島ヤクルト販売(株)から 金15,000円
 - いいたて福祉会
 - ▶ 伊藤 眞さん(茨城県つくば市) から 金100,000円
- ありがとうございました。
(11月25日現在)

お詫びと訂正

広報11月号「村内小中学校音楽祭」の記事で、氏名が誤っておりました。お詫びして訂正いたします。
(正) 荒川秀則会長 (誤) 荒川忠則会長

○震災対策一口標語

やっていますか地震対策

まずは家具の転倒防止から

あとがき

ふくしま駅伝で、飯館村チームが村の部3年連続通算13回目の優勝を果たしました。今回は、アンカーで逆転するという大接戦となり、選手はもちろん応援していた方もハラハラされ

たのではないのでしょうか。取材で選手を追いかけていた私は、福島市内の道路が混んでいて思うように車が進まず、選手がゴールする瞬間を撮れるかどつか…と別の意味で大接戦に。結果以上にハラハラした今年の大会でした。