

わか家の一品



「わか家の自慢! 豆料理コンテスト」応募作品

酢大豆の健康ジュース

【材料 (1人分)】

- ・酢大豆…大さじ1
- ・ケール…2枚
- ・バナナ…小1
- ・りんご…1/2
- ・パセリ、青しそ、山椒…その時に応じて
- ・牛乳…180cc
- ・黒酢…大さじ1

- ① 酢大豆は、大豆をゆでて酢に漬けておく。
- ② 材料を全てミキサーに入れてかける。

【献立の思い・家族の評判など】

- ・この健康ジュースは、ほとんど毎日作っていて、健康を考えて朝飲むようにしています。
- ・年齢を考え、夫婦2人で健康に過ごしたいと思います。

○食品メーカー主催の「酢てきなメニュー、酢てきな飲み方コンテスト」で、木幡さんの「酢大豆の健康ジュース」が入選されました。



酢大豆の健康ジュース



応募者の木幡キクイさん (草野)

第五〇〇号 平成十七年六月五日発行 毎月五日発行

●発行/飯館村

●編集/企画室広報委員会

〒九六〇-一八九二

福島県相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢五八〇番地

電話 〇二四四・四一・一六二三 印刷 徳ライト印刷

あとがき

4月29日に開催された「第15回はやま湖駅伝」。男女のチームが同じコースを一緒に走るこの大会。昨年に続き、今年も女子チームの1位が男子チームの1位より先にゴールしました。 応援に来ていた方が「そのうち大会記録を更新するのは女子チームかも」と冗談まじりに話していましたが、もしかすると…。 ちなみに大会記録は、今井正人選手(現在・順天堂大学)が出場して優勝した平成7年の第5回大会。

第23回いいたて夏まつり
「までいライフinあいの沢」
開催決定

○とき 7月30日(土) 小雨決行
 午前11時～午後8時

○ところ 村民の森あいの沢

ご寄付ありがとうございました

○いいたて福祉会

高橋キミ子さん(前田・八和木)から金2万円

○飯館村社会福祉協議会

佐野信一さん(前田・八和木)から金10万円
 林 稔さん(白石)から金50万円

ありがとうございました

(5月26日現在)