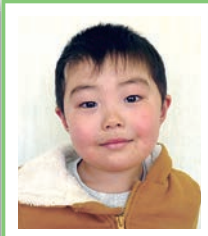


虫歯の本表彰者

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。(1月15日実施)



 河合 涼央くん (上北方)	 吉田 心ちゃん (小平)	 佐藤 莉央ちゃん (西山二)	 宗像 海くん (永田)	 上遠野 蓮くん (西山一)
 千葉 友翔くん (上蓬田)	 大沼 明斗くん (下蓬田)	 坪井 玲愛ちゃん (乙空釜)	 八巻 瑛乙くん (永田)	 矢内 涼真くん (上蓬田)

祝 成人式



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

今回はそばを使ったアレンジレシピです。
紅しょうがの酸味と大葉の香りがそばによく合います。
油揚げにしっかりと味がついているのでそのまま食べていただけます。ぜひ、お試しください。

調理時間
約20分

材料(4人分)

そば	240g(茹でたもの)
味付き油揚げ	12枚
大葉	5枚
紅しょうが	20g
卵	1個
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量
焼き海苔	1/4枚

作り方

- 味付き油揚げは袋のまま湯煎し、はがれやすくする。
- 大葉は千切りにする。紅しょうがは刻む。
- 卵と砂糖をよく混ぜ、フライパンにサラダ油を入れ、そぼろを作る。
- そばを一口大にして味付き油揚げに詰める。
- ④の上に、焼き海苔を小さくちぎり、大葉、紅しょうが、たまごそぼろのをせたら完成。

今月のmenu
彩りそばいなり



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
	213kcal	9.6g	7.8g	25.9g	1.0g