



ひらたこども園



小平小学校



蓬田小学校



宗像研也さんから
寄附された大豆



元気いっぱい！豆まき

恒例の節分行事が、村内のこども園・小中学校で行われました。節分行事で使われた大豆は、宗像糰子の宗像研也さん（永田）から毎年頂いています。子どもたちは手作りの鬼のお面を身に着けたり、創意工夫を凝らして節分を楽しみました。

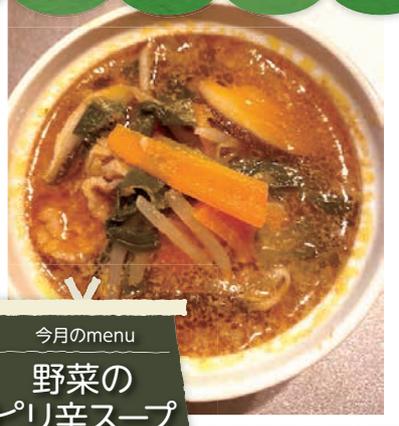


ひらた清風中学校

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

今回はピリ辛でからだが暖まるスープです。野菜もたくさん入っていて、食べ応えもあります。食事の最初にベジファーストとして食べていただきたいです。ぜひお試しください。

調理時間
約20分



今月のmenu
野菜の
ピリ辛スープ

材料（4人分）

- 牛バラ肉 150g
- もやし 100g
- にんじん 1本
- 長ねぎ 1本
- にら 1/2束
- しいたけ 4個
- 卵 2個
- 焼肉のたれ 大さじ4
- ごま油 大さじ2
- ★水 500ml
- ★コチュジャン 大さじ2
- ★鶏ガラスープの素 大さじ2
- ★白すりごま 大さじ2

作り方

- ① にんじんは皮をむき、短冊切り、長ねぎは2cm幅の斜め切り、にらは5cm幅に切る。
- ② しいたけは薄切り、牛バラ肉は1cm幅に切り、もやしはざっと水洗いする。
- ③ 鍋にごま油を入れ、牛バラ肉を焼肉のたれで炒める。
- ④ 肉に火が通り味が馴染んだら、野菜を入れ全体がしんなりするまで炒める。
- ⑤ ★の材料を入れ、加熱しひと煮立ちしたら卵を溶いて回し入れ、卵に火が通ったら完成。

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
	348kcal	12.7g	27.7g	11.7g	2.6g