



ひらたこども園



ひらた清風中学校

# むし歯0本おめでとう!

6月の歯科保健月間に合わせ、こども園、小中学校の歯科検診でむし歯が無かった259人が村から表彰を受けました。



小平小学校



蓬田小学校

## 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

簡単に作れるけどちょっと変わったソースで食べる温野菜です。色々な種類の野菜を摂れますし、お好みで野菜の種類を変えてみるのもいいですね。ぜひお試しください。

調理時間  
約20分



今月のmenu  
温野菜の  
ピーナッツソースがけ

### 材料 (4人分)

- キャベツ.....1/8個
- アスパラガス.....4本
- もやし.....1/4袋
- トマト.....中1個
- 厚揚げ.....1枚
- ゆで卵.....2個
- たまねぎ.....1/4個
- にんにく.....1片
- ◎ピーナッツバター.....大さじ3
- ◎しょうゆ.....大さじ2
- ◎水.....1/4カップ
- サラダ油.....大さじ1

### 作り方

- ①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を香りが出るまで炒め、◎を加える。  
※ソースを最初に作っておくと、野菜の準備が出来るころに冷めて丁度よくなる。
- ③キャベツは一口大、アスパラガスは3cmの長さに切り、もやしと共に茹でる。厚揚げは横半分の幅1cmに切り沸騰したお湯で茹でる。
- ④トマトは食べやすい大きさにくし切りにし、ゆで卵は殻をむき、縦1/4に切る。
- ⑤器に彩りよく野菜を盛り付けたらソースをかけて完成。

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
	248kcal	12.9g	17.2g	10.4g	1.3g

**今月の表紙** こども園ジュピランド遠足の様子です。園児たちは無邪気に園内を駆け回っていました。3ページにも写真を掲載しています。

