

祝 卒業式 卒園式

卒業生の数は次のとおりです。

- ▷小平小学校 13人
- ▷蓬田小学校 24人
- ▷ひらた清風中学校 60人
- ▷ひらたこども園 41人



ひらたこども園



蓬田小学校



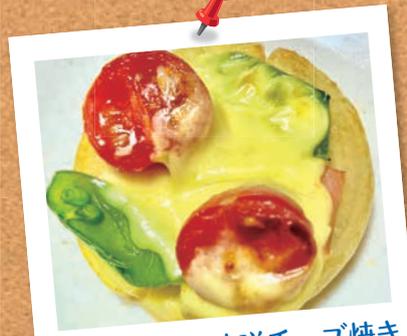
小平小学校

希望を胸に旅立つ...



ひらた清風中学校

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



新たまねぎの味噌チーズ焼き

春に旬になる新たまねぎを使ったメニューです。たまねぎには血中コレステロールの上昇を抑えたり、動脈硬化などの生活習慣病を予防・改善する効果が期待されます。

調理時間
約20分!

材料 (4人分)

- 新たまねぎ.....2個
- ハム.....3枚
- スナップエンドウ.....4枚
- ミニトマト.....8個
- とろけるチーズ.....50g
- 味噌.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1

作り方

- ①新たまねぎは皮をむいて、横に4つの輪切りにし、半分に切る。ハムは細切り、スナップエンドウは茹でて斜め半分に切る。ミニトマトも半分に切る。
- ②味噌・酒・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に形を崩さないようにたまねぎを置き、②の調味料を塗る。ハム・スナップエンドウ・ミニトマト・とろけるチーズを上のにせる。
- ④200℃で熱したオーブンで15分ほど焼く。

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
	130kcal	4.7g	11.9g	20.3g	0.54g

