

節分 大きな声で「福は内！」

節分豆まきが、村内のこども園・小中学校で行われました。豆まきで使われた大豆は、今年も宗像産店の宗像研也さん（永田）からご寄贈頂いたものです。

子どもたちは手作りの鬼のお面や袴を身に着け、元氣よく豆をまきました。



蓬田こども園



蓬田小学校



小平小学校



小平こども園



ひらた清風中学校



宗像研也さんから寄附された大豆

公民館だより

熱戦！インディアカ

ひらたスポーツクラブ主催の「第27回ひらたインディアカ大会」が2月16日、勤労者体育センターで開催されました。

大会には14チーム約80人が参加し、予選を勝ち抜いた上位チームが決勝トーナメント戦を行い、白熱した試合を繰り広げました。

大会の合間には、参加者全員にけんちん汁が振る舞われ、心も体も温まる大会となりました。

大会の結果は次のとおりです。（敬称略）

インディアカ大会

優勝 ホットミルク

準優勝 チンナエ

第3位 ありんこBチーム

// SMC

最優秀選手賞 嶋貫亜由美（ホットミルク）

優秀選手賞 国井 琴乃（チンナエ）



優勝チームのホットミルク



熱戦を繰り広げる選手

健康な平田村



野菜とチーズの油揚げ包み焼き

おいしく楽しく！ 減塩&野菜を食べてよう！

調理時間 約20分

チーズの塩気とこしょうの香りがアクセントになり、そのままでも美味しく食べられます。野菜とたんばく質も簡単に摂れるレシピですので、ぜひ家庭でもお試しください。

材料（4人分）

- 油揚げ 4枚
- チーズ 4枚（スライス）
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1
- ツナ缶 1缶
- キャベツ 50g
- にんじん 50g
- しめじ 50g
- こしょう 少々
- ごま油 少々

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
262kcal	16.5g	19.4g	3.0g	0.8g

作り方

- ★の野菜をみじん切りにし、フライパンにごま油を入れしんなりするまで炒める。
- チーズと油揚げを半分に切り、袋状に広げた油揚げにチーズを入れる。
- ①、ツナ、卵、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせておく。
- ②の中に③を入れ、具が出ないようにつまようじでとめる。
- フライパンで油揚げにかかるく焦げ目がつくまで焼いたら完成。