



1人分当たり【エネルギー 222kcal】
たんぱく質 6.7g 脂質 2.9g カルシウム 59mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 0.5g

■材料(子ども4人分)

ジャガイモ …… 120g
揚げ油 …… 適量
シラス干し …… 30g
温かいごはん …… 200g
ピザ用チーズ …… 20g
生パセリ …… 適量

■作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、1.5cm角に切り、5分間水にさらす。
- ② ①の水気を切り、180℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③ シラス干しは、フライパンでカリッとなるまで炒める。
- ④ ボウルに温かいごはんを入れ、②、③、ピザ用チーズを加え全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、刻んだ生パセリを散らす。

給食大好き！豊田北保育園



カリッと揚がったじゃがいもと、シラス干し、チーズが入った、子どもも食べやすい味付けのませごはんです

じゃがたらごはん



イワタノゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドでレシピをチェック!



『じゃがたら』とは、実は『ジャガイモ』のこと。日本に伝えられた当時、『じゃがたらいも』がなまって、『ジャガイモ』となり、一部の地域では今でも『じゃがたら』と呼ばれ、親しまれています。

『じゃがたら』ってなあに?!

美味しさアップのポイント!

- POINT 1 ジャがいもは素揚げでカリッと
- POINT 2 しらす干しは炒って香ばしく

編集後記

磐田市生まれ、磐田市育ちの私にとっては、磐田市といったら「ジュビロ磐田」のイメージ!ここ最近、なかなかヤマハスタジアムに足を運べていないので、久しぶりにおいしいグルメとビールと一緒にスタジアム観戦を楽しみたいと思いました④

広報クイズ

きらりいわた人で紹介した「デリツツィア磐田レディース」は何のスポーツチーム?

- ① サッカー
- ② ハンドボール
- ③ フットサル

今月のプレゼント

- A 図書カード1,000円分 …… 10名様
B 「デリツツィア磐田」タオルマフラー (デリツツィア磐田提供) …… 3名様

2月号の結果
答えは『③中学3年生』でした。(応募総数244通)
当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。5月16日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見、希望するプレゼント(AまたはB)を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ



▲電子申請