



梅干しで暑さを乗り切ろう♪ 梅炊き込みご飯

今月のシェフ…
食育キッチン磐田支部のみなさん



1人分当たり【エネルギー201kcal】
たんぱく質4.4g 脂質1.1g カルシウム18mg 鉄0mg 食塩相当量1.5g

材料 (4人分)

米……………2合
梅干し……………中1粒
ちりめんじゃこ……………15g
干しシイタケ……………2枚
ニンジン……………30g(5cm程度)
水……2カップ強(シイタケの戻し汁を含む)
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
昆布茶……………大さじ1/2
トウモロコシの缶詰……………1缶(55g入り)
青ジソ……………3枚
白いりごま……………適量

作り方

- ① 米を研ぎ、ザルにあげておく。
- ② 梅干しは種をとり実をほぐす。ちりめんじゃこは熱湯をとおし、ザルにあげて水分を切る。
- ③ 干しシイタケは水で戻し、1cmの角切りにする。ニンジンも1cmの角切りにする。
- ④ 炊飯器に、①とAの調味料を入れ、その上に②③を混ぜずに、広げて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、上下を返しながらトウモロコシを混ぜ、蓋をして、少し蒸らしておく。
- ⑥ 器に盛り、千切りにした青ジソと白いりごまを散らす。



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

編集後記

みなさんは「おうち時間」をどのように過ごされていますか？私は運動不足解消のため、朝イチでストレッチを始めました。朝早くから体を動かすと、すぐく頭がすっきりします。三日坊主にならないようがんばって続けます。㊦

広報クイズ

Q 家庭からのごみは何時までに集積所へ出さないといけないでしょうか？

- ① 午前6時
- ② 午前8時
- ③ 午後5時

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

ページ番号 1002413

【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。9月15日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、住所、氏名、年齢、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX 32-3946)へ



▲電子申請

6月号 答えは『②警戒レベル3』でした。
の結果 (応募総数 206 通)