



家にある材料で手軽に作れる♪ ツナサンド

静岡県の特産物の1つ、ツナ(まぐろ油漬け)を使用した料理です。食べやすく、子どもたちにも大好評です！

今月のシェフ…
富士見小学校調理員のみなさん

材料 (4人分)

- タマネギ……………60g(1/3個)
- 油……………適量
- ツナ……………100g
- 小麦粉……………小さじ2/3
- トマト缶……………16g
- トマトケチャップ……………大さじ1と1/3
- 中濃ソース……………大さじ1強
- コンソメの素……………1.2g(1/4個)
- 砂糖……………少々
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 背割りロールパン……………4本

作り方

- ① タマネギを半月の薄切りにする。
- ② フライパンに油を引き、しんなりするまでタマネギを炒め、まぐろ油漬け、小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
- ③ Aを入れ、煮詰める。
- ④ ロールパンに③を挟む。



1人分当たり【エネルギー318kcal】
たんぱく質12.0g 脂質12.1g カルシウム38mg 鉄0.6mg 食塩相当量1.6g

給食大好き! 富士見小学校



クックパッドでレシピ公開中!

クックパッド 磐田市 検索



市の特産品を使用したレシピのほか、子どもたちの心と体を育てる給食レシピなど磐田の魅力の詰まったレシピを紹介しています。

編集後記

広報担当7年目になりました。気がついたら家族が3人も増えていました。乗り物大好きなチビたちには、目の前を電車が通る「たち」は夢の空間に違いないでしょう。新型コロナで遠出ができませんが、近くで子どもたちが楽しめる場所をもっと開拓していこうと思います☺

広報クイズ

Q “きらりいわた人” 柳澤静磨さんは自称○○○リスト?

- ① カマキリスト
- ② ゴキブリリスト
- ③ キリギリリスト

今月のプレゼント

図書カード1,000円分……………10名様

【応募方法】

ページ番号 1002413

正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。6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



3月号の結果 答えは『①たち』でした。(応募総数 148 通)

【お詫びとお知らせ】 広報いわた令和3年4月号の広報クイズに記載した応募期日に誤りがありましたのでお詫びいたします。つきましては、応募期日を延長して6月15日(火)までとさせていただきます。