



1人分当たり【エネルギー 625kcal】
たんぱく質 24.5g 脂質 12.7g カルシウム 821mg 鉄 3.6mg 食塩相当量 3.7g

■材料 (4人分)

- サクラエビ…………… 60g
- タマネギ…………… 120g
- ご飯…………… 3合
- コンソメ…………… 2g
- 水…………… 600cc
- 鶏もも肉…………… 120g
- 新タマネギ…………… 120g
- 塩・こしょう…………… 少々
- てりやきソース(市販)… 適量
- 野菜(お好み)…………… 適量
- チーズ…………… 20g
- 卵…………… 4個

■作り方

- ① サクラエビを茹で、タマネギをみじん切りにする。
- ② 炊飯器にご飯、コンソメ、水、①を入れて、炊く。
- ③ フライパンに、塩、こしょうで味付けした鶏もも肉と輪切りにした新タマネギを、両面がこんがりするまで焼き、てりやきソースをかけ、蓋をして数分蒸し焼きにする。
- ④ ②、③を皿に盛り、食べやすい大きさに切った野菜を添え、チーズをトッピングする。
- ⑤ 目玉焼きを作り、お皿の中央へ盛り付ける。

さくらえびの香りが広がるピラフと、タマネギの甘味としゃきしゃきとした食感が楽しめるプレートランチです。

ジュビロ飯認定
チキンと玉ねぎの
グリルプレート



メニュー考案者

農林環境専門職大学
学生食堂店長
鈴木美里さん



【Point】
タマネギは、じっくりゆっくり焼くことで甘味がでます



イワタノ
ゴハン

IWATA GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



農林環境専門職大学では、学生が育てた野菜を食堂で提供しています。食堂に足を運んでいただき、新鮮な野菜をぜひお召上がり下さい。

農林環境専門職大学学生食堂のメニュー

編集
後記

前回の紙面リニューアルに伴いひっそりと姿を消した「編集後記」。復活を望む声を多数(?)いただいております。待望の(?)復活を遂げた本欄。いつまで続けられるかは読者の皆様のご支持と我々の筆力次第。最後まで紙面をお楽しみいただけるよう精進してまいります。㊤

広報
クイズ

磐田市出身の俳優、深川麻衣さんの1番のリフレッシュ方法は?

- ① スポーツ
- ② 食事
- ③ お風呂

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

7月号の結果
答えは『②青色』でした。
(応募総数 229 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。

10月18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