



1人分当たり【エネルギー 434kcal】  
たんぱく質 33g 脂質 26.6g カルシウム 53mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 3.2g

#### ■材料 (4人分)

##### ラタトゥイユ

ナス……………1本半  
タマネギ……………3/4個  
赤パプリカ……………1/2個  
黄パプリカ……………1/2個  
オリーブオイル……………大さじ3  
おろしにんにく……………小さじ2  
トマトソース缶……………400cc  
顆粒コンソメ……………小さじ2  
塩・こしょう……………少々

##### チキンソテー

鶏もも肉(皮なし)……………600g  
オリーブオイル……………大さじ2  
塩・こしょう……………少々  
ゆでブロッコリー……………4房

レシピ協力：  
シダックスコントラクトフードサービス㈱

#### ■作り方

- ①ナス、タマネギ、赤・黄パプリカは1cm程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて弱火にかけ香りがたってきたら①を入れて炒める。しんなりしてきたらトマトソースとコンソメを入れ弱火で煮る。
- ③水分がなくなってきたら火を止め、塩こしょうで味を調える。
- ④鶏肉は厚さを均等にし、4等分に切り、両面に塩こしょうを振る。
- ⑤別のフライパンにオリーブオイルを入れ、④の鶏肉を中火で2～3分焼き、裏返して蓋をし弱火で7～8分蒸し焼きにする。
- ⑦お皿に⑤、③を乗せブロッコリーを添える。

たんぱく質豊富な鶏肉に、野菜たっぷりで栄養がぎゅっと詰まったラタトゥイユを合わせます。磐田市でも生産が盛んなパプリカを使用しています。

## チキンソテー

### ラタトゥイユかけ



# 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!



## ワタシノゴハン

静岡ブルーレヴズ  
もはら たかよし  
茂原 隆由 選手 (PR)



野菜の栄養たっぷり。にんにくの香りでご飯がすすみます!

### 静岡ブルーレヴズ 選手食堂メニュー

静岡ブルーレヴズの選手がベストコンディションで練習や試合に臨めるよう、体づくりや試合に合わせた食事を提供しています。

# 編集後記

先月号の深川麻衣さんの特集は、多くの反響をいただきました。映画「愛がなんだ」を見てから、深川さんを応援していたため、取材時はとても緊張しました...!!好きな俳優さんと関わることができ、改めて素晴らしいお仕事をさせていただけているなあと実感しました ⑤

# 広報クイズ

今回、市の魅力を発信するために任命された静岡いわたPR大使は何人？

- ① 3
- ② 4
- ③ 5

## 今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

### 8月号の結果

答えは『③やご』でした。  
(応募総数 233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。

11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、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