



1人分当たり【エネルギー432kcal】
たんぱく質 31.5g 脂質 29.4g カルシウム 41mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.5g

■材料 (大人4人分)

鶏もも肉……………480g
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量
レモン……………40g
(2分の1)

A
レモン汁……………大さじ4
塩……………大さじ1
おろしにんにく…小さじ1
おろししょうが…小さじ1
こしょう……………少々

■作り方

- ①鶏もも肉をひと口大(1個あたり40g)に切る。
- ②ボウルで①とAを混ぜ、下味をつける。
- ③②に片栗粉を適量まぶし、170～180℃のサラダ油で、表面がカラッとするまで(5～6分)揚げる。
- ④お皿に盛り、いちょう切りにしたレモンをトッピングする。

定番の唐揚げを塩とレモンで味付けをし、爽やかな風味に仕上げています。外はパリッと、中はジューシーで、ご飯が進みます♪

〜学食人気メニュー〜
塩レモン唐揚げ



**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!



農林環境専門職大学の学生食堂メニュー

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、さまざまなメニューをぜひ、お召し上がりください。



- 1 前日から調味料に漬け込むとしっかりとした味付けに
- 2 片栗粉をまぶすことによって食感がパリッと

**編集
後記**

高校に入学した娘が全く経験のない野球部のマネージャーになると聞かされて、ビックリ。心配な反面、新たなことに挑戦したいという気持ちを理解することも大切だと思いました。そうやって相手を思い、受け入れることが「多様性」につながると感じました。Ⓜ

**広報
クイズ**

バッタの幼虫はどこから出てくる？

- ① 土の中
- ② 水の中
- ③ 家の中

今月のプレゼント

A 図書カード1,000円分 …10名様

3月号の結果
答えは『②ヴィレッジ』でした。(応募総数235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。

6月14日(水)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

おわびと訂正

広報いわた4月号トピック①(5ページ)のリーグワン最終戦詳しくはP28をチェック!は、正しくは「P24をチェック!」です。おわびして訂正いたします。