



1人分当たり【エネルギー 244kcal】  
たんぱく質 16.4g カルシウム 59mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 3.1g

### ■材料 (4人分)

白身魚……………4切  
塩……………少々  
白菜……………200g  
チンゲン菜……………1株  
白ネギ……………1/2本  
青ネギ……………少々  
具入りラー油……………大さじ2

### ■作り方

- ①白身魚に塩をふり、少し置いてから水気をふく。
- ②白菜とチンゲン菜は2cmの短冊切り、白ネギは斜めの薄切り、青ネギは小口切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、塩を少々入れて、②の白菜とチンゲン菜を2～3分茹でる。茹で上がった後、流水にさらし、水気を絞る。
- ④②の白ネギを水にさらし、5分ほど置いて、水気を切る。
- ⑤魚焼きグリルに①を並べ、火が通るまで焼く(中火で8～10分程度)。
- ⑥お皿に白菜・チンゲン菜・白ネギを敷き、⑤のをせて具入りラー油と青ネギをかける。

おいしさアップのポイント!

- ① 魚は皮なしの方がよりおいしく召し上がれます
- ② 具入りラー油は一味を加えるとよりパンチが効きます

レシピ協力：  
シダックスコントラクトフードサービス㈱

白身魚に磐田市でも生産が盛んなチンゲン菜、白ネギなどを合わせ、ピリ辛ソースでいただきます。夏にぴったりな一品です。

## 白身魚の ピリ辛ソースかけ



# 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!



## イワタノゴハン

静岡ブルーレヴズ

山口 <sup>ふうと</sup> 楓斗 選手 (FB)



パンチの効いた白身魚は食欲が落ちる夏にぴったり!

静岡ブルーレヴズ 選手寮食堂メニュー

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となっています。

## 編集 後記

高校時代の友人から電話があり、子どもが生まれたと報告を受けました。高校時代から野球一筋だった彼が「息子の成長が一番の楽しみ」と話し、すっかり父親に。高校時代を共に過ごした仲間との関係が約10年経った今でも続いていることに改めて感謝しました。㊦

## 広報 クイズ

深川麻衣さんは何人目の「静岡いわたPR大使」?

- ① 10人目
- ② 11人目
- ③ 12人目

### 今月のプレゼント

- A 図書カード1,000円分 …10名様  
B 深川麻衣さんサイン入り色紙 …1名様

6月号の結果  
答えは『③5周年』でした。  
(応募総数265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。

9月14日(木)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、希望するプレゼント、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