1人分当たり【エネルギー103kcal】 たんぱく質 14.5g 脂質 5g カルシウム 9 mg 鉄 0.5 mg 食塩相当量 0.6g

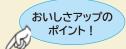
## ■材料(子ども4人分)

鶏もも肉……1枚(300g) たまねぎ······50g(1/4個) ②たまねぎを薄くスライスする。 塩······1g

粒マスタード・・・・・・6g(小さじ1) ウスターソース ······6g(小さじ1) 油 ……適量

### ■作り方

①鶏もも肉を 4 等分する。 ③Aに①と②を入れ、もみ込み、 30 分ほど漬け置く。 ④油をひいたフライパンで両面 を焼く。



ソレに漬けて焼くだけの簡単な

人気献立メニュー

調味料と鶏もも肉、たまねぎを もみ込むことで、しっかり味が付 いておいしくなります

# 給食大好き!二之宮こども園







IWATA no GOHAN

クックパッドで レシピを チェック! 🎳



られます。 よい酸味でさっぱりしていて、子どもでも食べ粒マスタードを使っているので辛みが少なく、程 いつもと一味違う鶏肉料理はいかが

一之宮こども園給食メニュ

新しい市PR動画「『い いわたし』が見つかる 街 磐田市」が公開さ れました!深川さんの 撮影はヤマハスタジア ムで行われましたが、 真夏の撮影だったた め、芝生の上はサウナ 状態!そんな状況で も、笑顔で撮影に対応 してくださり、その笑 顔に思わずドキドキし てしまいました.....

新しい磐田市 PR 動画で深川麻衣さんの 撮影が行われた場所は?

8月号の結果

(応募総数288通)

ていただきます。

答えは『①10人目』でした。

当選発表は賞品の発送をもって代えさせ

- ① かたりあ
- ② ヤマハスタジアム
- ③ 今之浦公園

# 今月のプレゼント

A【ゴダイゴ LIVE! 2023】コンサートチケット (磐田市民文化会館「かたりあ」 12月23日出午後4時開演)…3組6名様

B 映画『人生に詰んだ元アイドルは、赤の他人のおっさんと住む選択をした』 TSUN 2011 非売品パンフレット …2 名様

C 図書カード 1,000 円分 …10 名様

【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14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、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