



1人分当たり【エネルギー 70kcal】  
たんぱく質 6.4g 脂質 2.9g カルシウム 67mg 鉄 0.7mg 食塩相当量 1.2g

### ■材料 (4人分)

春キャベツ……………300g  
油……………適量  
にんにく……………1片  
砂糖……………大さじ 1/2  
コショウ……………大さじ 1/2  
オイスターソース ……大さじ 1/2  
白だし醤油……………大さじ 1  
卵……………2個  
しらす干し……………30g

### ■作り方

- ①春キャベツの葉を一口大にちぎる。春キャベツの芯は3等分に斜め切りにする。
- ②油をひいたフライパンに少し厚めに切ったにんにくを入れて、香りが出たら、①を加える。
- ③約3分間炒めたら、砂糖、コショウ、オイスターソース、白だし醤油の順で味付けし、約1分炒め、盛り付ける。
- ④溶きほぐした卵にしらす干しを混ぜ、油をひいたフライパンで焼き、③の上に乗せる。

### POINT

キャベツの芯は甘くておいしいので、加熱調理がおすすめ！

「タイの人気料理」  
春キャベツの  
タイ風炒め  
タイ料理は味付けがしっかりしていて、ご飯が進みます。磐田産のしらす干しが味のアクセントに♪



# 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!



### メニュー考案者

ベジータな料理家  
山内美穂さん



調理動画を磐田市  
公式 Youtube  
チャンネル「磐田  
TV」で公開中!



▲磐田TV

ベジータな料理家・山内さん考案メニュー  
タイで100種類以上の本格タイ料理を学んで、多数のメディアにも取り上げられたことのあるベジータな料理家・山内さん(市内在住)考案のメニューです。

## 編集 後記

小中学生の時、何気なく食べていた給食の取材をさせていただきました。当たり前のように食べていた給食の裏側にある、地元産の野菜を提供している方の地域に対する熱い思いや、調理師の方の安全に対する配慮などさまざまなことを知ることができました。⑩

## 広報 クイズ

1月27日(土)の静岡ブルーレヴズホストゲーム  
中学生一斉観戦で集まった中学生の人数は？

- ① 約 500人
- ② 約1,500人
- ③ 約2,500人

### 今月のプレゼント

図書カード 1,000 円分 ……10 名様

### 12月号の結果

答えは『②195cm』でした。  
(応募総数249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。

3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、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