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！

～これからの季節にぴったり～ 彩り夏野菜のおかずサラダ

夏野菜をたっぷり使ったご飯がすすむサラダです♪

1人分当たり【エネルギー 121kcal】
たんぱく質 4.9g 脂質 7.3g カルシウム 24㎎ 鉄 0.6㎎ 食塩相当量 1.8g

■材料（4人分）

- ナス……3本
- ピーマン……2個
- ミディトマト……4個
- ツナ缶……1個
- A カレーパウダー……小さじ1/2
- A 塩麹……大さじ2
- 油……大さじ1
- 水……大さじ1

■作り方

①ナスは一口大に乱切り、ピーマンは一口大、ミディトマトは4等分にカット。
②ボールでAを合わせておき、ツナ缶は油を切る。
③油を入れて温まったフライパンでナスを1分加熱し、水、ピーマン、ミディトマトを加えて2分ほど炒めて火を止める。
④Aの入ったボールに③とツナを入れてよく混ぜる。

POINT

水分が出やすく、油をよく吸うナスは、水を入れて蒸し焼きにすると、早く火が通って美味しくできます！

メニュー考案者
ベジーな料理家
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

ベジーな料理家・山内さん考案メニュー

多数のメディアにも取り上げられたことのあるベジーな料理家・山内さん（市内在住）考案の夏野菜に塩麹とカレーパウダーを組み合わせた、相性抜群なメニューです。

編集後記

職場で結婚の報告をしようと思っていたところ、先に直属の後輩から結婚の報告がありました。入籍日も2日違いということで、びっくりしたとともに嬉しい気持ちでした。後輩も自分もおめでとうございます。後輩とともに、今後も広報業務を頑張っていきたいと思います。㋕

広報クイズ

磐田市を含む静岡県西部で織られている織物の総称を指す言葉は？

① 静岡織物
② 遠州織物
③ 磐田織物

今月のプレゼント
図書カード1,000円分 …10名様

4月号の結果
答えは『③206cm』でした。
（応募総数318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。
7月17日㈬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