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！

～炒めるだけの簡単タイ風カレー～

サバ缶のパッポンカリー

サバとふわふわ卵とシャキシャキタマネギの相性抜群♪な料理です

1人分当たり【エネルギー 238kcal】
たんぱく質 18.6g　脂質 15.1g　カルシウム 205㎎　鉄 2.1㎎　食塩相当量 1.7g

■材料（4人分）

サバ水煮缶……1缶
（食塩入り）
タマネギ……中1/2個
セロリ……10㎝
ニンニク……1片
A
- めんつゆ……大さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- オイスターソース……小さじ2
- 砂糖……小さじ2

B
- 卵……4個
- 牛乳……150cc
- カレーパウダー……大さじ1

油……大さじ1
ラー油……お好みで

■作り方

①サバ缶は水気を切り、タマネギ、セロリは食べやすい大きさに、ニンニクは千切りにカット。
②油を加熱したフライパンで①を軽く炒めAの調味料を加えて混ざったらBを加えて、卵に火が通れば出来上がり。

POINT

お好みでラー油を加えると大人向けの味に変わります！

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）考案の本格タイ風メニューです。サバ缶を使いタイのパッポンカリー（カレー炒め）をアレンジしました。

編集後記

今年の広報いわた5月、6月号で先輩方が結婚の報告をしましたが、まさか自分も結婚の報告ができるとは思いもしませんでした。新婚の先輩方を見習ってさらに広報業務を頑張っていきたいと思います。最後に、妻へ、いつも支えてくれてありがとう！これからもよろしく！㊙

広報クイズ

磐田市出身の新世代3人組のバンド名は？

① matatapia
② mataashita
③ mataichian

今月のプレゼント
図書カード1,000円分　…10名様

7月号の結果
答えは『③ぶちお』でした。
（応募総数274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。
10月16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