



1人分当たり【エネルギー200kcal】
たんぱく質10.5g 脂質15.7g カルシウム8mg 鉄0.5mg 食塩相当量0.7g

■材料 (大人4人分)

- タマネギ……………55g(1/4個)
- タケノコ水煮……………25g
- 赤パプリカ……………25g
- 糸昆布……………1g(戻す前)
- 豚ばら肉こま切れ…130g
- 豚もも肉こま切れ…100g
- しょうゆ……………大さじ1強
- 砂糖……………大さじ1強
- 米酢……………大さじ1強
- 水……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1強
- 水……………小さじ1強

POINT

豚肉を一度茹で、余分な脂肪を取り除きます。
甘酢あんの「しょうゆ・砂糖・米酢」は1:1:1の黄金比率ですが、お好みに合わせて調整してください。

■作り方

- ①タマネギは薄くスライス、タケノコと赤パプリカは千切りにする。
- ②糸昆布は水で戻し短く切る。
- ③豚ばら肉こま切れ・豚もも肉こま切れは、それぞれ沸騰した湯の中に入れて茹で上がった後、ザルに上げて水気をよく切る。
- ④少量の油を温めたフライパンでタマネギを炒め、タケノコ、赤パプリカを加えてさらに炒める。
- ⑤④に糸昆布、Aの調味料を加える。
- ⑥茹でた豚肉を⑤に入れ、全体を炒め合わせる。
- ⑦水溶き片栗粉で全体にとろみをつけて仕上げる。

「人気献立メニュー」
豚肉の甘酢あん
豚肉に甘酸っぱいタレを絡めて仕上げます。暑い時にもパクパク食べることができ、疲労回復にも役立つおすすめのメニューです。



イワタノ
ゴハン

IWATA GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



給食大好き！
南部中学校



大原学校給食センター 給食メニュー
豚肉は2種類使うことで、うま味が増えます。給食では彩りに磐田市産の赤パプリカを加えていますが、いろいろな野菜でアレンジできます！

編集
後記

6月9日に東海地方も梅雨に入り、憂鬱な毎日が続いています。なぜなら私の髪が「癖毛」だからです。幼少期に比べるとだいぶ落ち着いてきましたが、それでも意図しない方向にくるくる曲がる髪（特に前髪）に辟易します。以前から憧れているヘアアイロン、今年こそ買ってみようかな。①

広報
クイズ

今年で開校して150周年を迎える旧見付学校が開校した年は？

- ① 明治 8 年
- ② 明治 11 年
- ③ 大正 14 年

5月号の結果

答えは『①職業体験イベント』でした。
(応募総数252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。

今月のプレゼント

- A 「IWATA DREAM LIVE 2025」チケット (12月14日(日)午後4時開演)……5組10名様
- B 市制施行20周年記念紙製クリアファイル & ステッカー ……20名様
- C 図書カード1,000円分 ……5名様



▲公演の詳細はこちら

【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。

8月15日(金)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