



1人分当たり【エネルギー457kcal】
たんぱく質 18.7g 脂質 6.1g カルシウム 42mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 2.7g

■材料（4人分）

A	豚ひき肉	200g
	ナス	400g
	キュウリ	200g
	シメジ	100g
	しょうゆ	大さじ4
	ケチャップ	大さじ4
	カレーパウダー	小さじ2
	ご飯	800g

■作り方

- ①フライパンで豚ひき肉を少し残るくらい炒めて一旦皿に取り出す。
- ②Aを全て1cm角に切り、フライパンで3分ほど炒め、そこに①を戻し入れる。
- ③②に調味料全てを加え、混ぜ合わせたら火を止める。
- ④皿にご飯と③を盛り付ける。

POINT

辛いものが好きな方は、カレーパウダーを増量して辛味を調整してください。また、ケチャップを増量すると甘くなるので、より子ども向けになります。
残ったカレーには、だし汁を加えてスープカレー風にして食べるのもお勧めです。

「たっぷり夏野菜と豚ひき肉で」
夏野菜の
簡単ドライカレー
生で食べることの多いキュウリを
フライパンで炒めて作ります♪



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



ベジータな料理家・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タな料理家・山内さんが考案した、夏野菜をふんだんに使ったヘルシーで簡単なカレーです。暑さに疲れた胃にやさしいメニューです。

編集 後記

小中学生の広島平和記念式典に同行しました。各学校から派遣団に選ばれた児童生徒は、すぐに打ち解け和気あいあいとした雰囲気になっていました。猛暑にもかかわらず一生懸命にメモをとりながら、真剣に見学する子どもたちはとても頼もしく感じました。㊦

広報 クイズ

広島平和記念式典に派遣された小中学生は全部で何人？

- ① 15人
- ② 33人
- ③ 50人



今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 ……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

7月号の結果
答えは『①明治8年』でした。
(応募総数232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15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、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