



1人分当たり【エネルギー96kcal】
たんぱく質6.8g 脂質5.3g カルシウム60mg 鉄0.8mg 食塩相当量0.6g

海老芋とエビの油揚げ包み

～旬の海老芋を一味違う包み焼きに～

しつとりとした海老芋が、サクッとした食感の油揚げに包まれ、やさしい口当たりの一品です。

イワタノゴハン

IWATA no GOHAN

クリックパッドで
レシピを
チェック！



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・山内さんが考案した、海老芋とエビを使ったメニューです。エビの入った華やかなキツネ色の油揚げ包みは、お正月の食卓にも映えます。

■材料（4人分）

海老芋	200g
エビ	50g
めんつゆ	大さじ2
オイスター調味料	小さじ1
コショウ	2つまみ
ネギ（小口切り）	大さじ1
油揚げ（正方形のもの）	4枚

■作り方

- A ①海老芋は2cm角に切って20分ほど茹でて水を切り、ボウルに入れてスプーンなどで潰す。
- ②エビはさっと茹でてぶつ切りにする。
- ③Aの調味料を全て合わせ①に混ぜ、小口切りにしたネギと②のエビを加える。
- ④二つに切って袋状にした油揚げに③を詰める。
- ⑤④をフライパンで両面に焼き色がつくまでゆっくり焼く。食べやすい大きさにカットする。

POINT

③の海老芋を油揚げに入れるときは、平らになるように詰めると焼きムラが出にくく、おいしく仕上がります。
お好みでマヨネーズを添えてお召し上がりください。



編集後記

「アンコンシャス・バイアス（11ページ参照）」は、誰にでもある無意識の思い込みのことです。80代の母と小学生の娘の「当たり前」には大きな差があるなど日々感じます。間に入る私にも気づかない思い込みがあると思います。改めて家族で話し合つてみたいです。②

広報クイズ

こども憲章「未来へつなぐみんなの心得」が新しくなりました。1つ目はどれ？

- ① 自分を大切にすべし
- ② お金を大切にすべし
- ③ 両親を大切にすべし

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 | ………20名様 |
| &ステッカー | |

10月号の結果
答えは『③オレンジ』でした。(応募総数392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。

令和8年1月14日(火)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