



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

旬の海老芋を一味違う包み焼きに！  
**海老芋とエビの  
油揚げ包み**  
しっ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

クックパッドで  
レシピを  
チェック！



#### ■材料（4人分）

海老芋……………200g  
エビ……………50g  
めんつゆ……………大さじ2  
A オイスターソース……………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

- 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。

#### 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、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。

## 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と日々感じます。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ってみたいです。㊦

## 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  
& ステッカー……………20名様

#### 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(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