



1人分当たり【エネルギー157kcal】
たんぱく質 9.1g 脂質 7.5g カルシウム60mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 1.1g

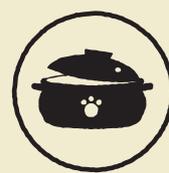
■材料 (子ども4人分)

- A 鶏ひき肉…………… 60g
- 酒…………… 小さじ1/2
- おろししょうが…… 2g
- 砂糖…………… 小さじ1強
- 味噌…………… 大さじ1強
- 厚揚げ…………… 40g
- こんにゃく…………… 60g
- さつま揚げ…………… 40g
- ニンジン…………… 40g
- ダイコン…………… 120g
- サトイモ…………… 80g
- 昆布…………… 4g
- うずら卵水煮…… 10個
- しょうゆ…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1強
- 砂糖…………… 小さじ1
- だし汁…………… 適量

■作り方

- ①鍋にAを入れて炒め、砂糖、味噌を加えて味噌だれを作る。
- ②厚揚げ、こんにゃく、さつま揚げは一口大に切る。
- ③ニンジンは5mm、ダイコンは1cmのいちよう切り、サトイモは皮をむき1.5cmのいちよう切り、昆布は1cm角に切る。
- ④①と別の鍋でニンジン、ダイコン、昆布とBの調味料を入れ、だし汁を具が浸るくらいまで加え、中火で煮る。
- ⑤ダイコンに味が染みたら、②とサトイモ、うずら卵を加えて火が通るまで弱火で煮込む。
- ⑥①の味噌だれを入れ、混ぜ合わせる。

「人気献立メニュー」
鶏味噌おでん
旬のダイコンやサトイモ、ニンジンなど野菜もたっぷり。しょうがを使った味噌だれは体を温め、寒い時期にピッタリです。



**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!



給食大好き！大藤小学校



鶏ひき肉を使った甘辛い味噌だれでダイコンやサトイモが苦手な子も食べやすくなります。サトイモの代わりに旬の海老芋を使ってもおいしいメニューです

大藤小学校 給食メニュー

**編集
後記**

特集の編集にあたり、さまざまな方のご協力をいただき、磐田の人の温かさを感じました。また、たくさんの方が笑顔で活躍する姿を見たり、心温まるお話を伺ったりして、磐田の未来は明るいと感じました。読者の皆さんにも、希望を感じていただくと幸いです。(㊦)

**広報
クイズ**

市内に5カ所あるリサイクルステーションのうち、歯ブラシを回収している地区はどこ？

- ① 磐田地区 ② 福田地区 ③ 豊田地区

今月のプレゼント

- A 「Voctave」無料ペアチケット …………… 5組10名様
B 「木下大サーカス」無料ペアチケット …… 15組30名様

【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。3月17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

A 「Voctave」

提供：磐田文化振興会

アメリカフロリダを拠点とするアカペラグループ。ブロードウェイ、ディズニー、ジャズなど聞き馴染みのある音楽をアレンジ、5オクターブに及ぶ歌声は圧巻です。耳と心に響く歌声を「かたりあ」でお楽しみください。イベントの詳細は、p27へ。

B 「木下大サーカス」

提供：木下大サーカス
磐田公演事務局

磐田にサーカスがやってくる！
ワクワクドキドキを観にこう！



▲詳細は公式サイトへ



12月号の答えは『①自分を大切にすべし』でした。(応募総数 233 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。