



1人分当たり【エネルギー156kcal】
たんぱく質 6.7g 脂質 10.1g カルシウム 23mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 0.4g

■材料 (子ども4人分)

- 豚もも肉…………… 100g
- 酒…………… 小さじ2
- 片栗粉…………… 適量
- じゃがいも…………… 中1個
- 揚げ油…………… 適量
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ1/3
- おろししょうが…………… 適量
- 水…………… 小さじ1と1/2
- ゆで枝豆(さやなし) 12g
- 白いりごま…………… 6g

■作り方

- ① 豚もも肉は1.5 cm角に切り、酒を揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもは皮をむき、1.5 cm角に切る。
- ③ ①と②を、160℃の油で揚げる。
- ④ Aの調味料を煮立たせ、③をからめる。
- ⑤ ゆで枝豆と白いりごまを和えて出来上がり。

POINT

旬の新じゃがを使う場合は、皮ごと揚げて美味しくいただけます。

豚肉とじゃがいもの
ごまがらめ
甘辛いタレでごはんが進む
一品です。子どもたちにも人
気のメニューです。



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！
東部小学校



じゃがいものビタミン
じゃがいもに含まれる「ビ
タミンC」は、熱に強く壊
れにくい特徴があります。

広報
クイズ

「いわた応援チケットプレミアム」の申し込みは、
いつから始まる？

- ① 5月15日 ② 7月21日 ③ 8月1日



▲電子申請

3月号の結果 答えは『③かぶと塚公園内』でした。(応募総数150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!

【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。6月17日(水)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

A 「渡辺貞夫カルテット2026～INTO TOMORROW～」チケット
ペアチケット 2組4名様

※座席指定はできません。



チケット情報

ジャズの歴史を体現するリビング・レジェンド、
渡辺貞夫のデビュー75周年記念公演です。
ブラジル音楽からファンクまで幅広い要素を取り入れた
ジャズを披露!

- 時 9月26日(土) 開場:午後4時15分 開演:午後5時
- 所 磐田市民文化会館「かたりあ」
- 料 一般 8,000円(税込/全席指定)
- 詳 ※オンラインチケット販売は5月30日(土)10時～
※電話販売は6月4日(土)10時～
申込方法など詳細は、ホームページをご覧ください。
- 問 磐田文化振興会
☎ 0538-37-8551



イベントの詳細はこちら▲

B 磐田のふるさと納税返礼で楽しもう!
「しっぺいゴルフボール」3個入り5名様

「しっぺい」のOWNネームのゴルフボールが
新デザインで復活!
ゴルファーに大人気の最新モデルです!

提供: SHINKAWA
磐田市松本 165
☎ 0538-66-5552



SHINKAWA ▲
BASE サイト



タイリストPRO V1 2025 (しっぺいVer.)

「SHINKAWA」は市内の株式会社新川製作所のゴルフグッズ販売サイトです。



㈱新川製作所 ▲
ホームページ