



学食大好き！
農林環境専門職大学生



ハッシュドビーフ丼
温玉添え

コクのあるハッシュドビーフ
に温玉が絡み、ご飯が進みます。
学生に人気のメニューです。

1人分当たり【エネルギー 732kcal】

たんぱく質 21.2g 脂質 24.3g カルシウム53mg 鉄 2.8 mg 食塩相当量 3.0g

■材料（4人分）

玉ネギ …………… 1個	ご飯…………… 900g
トマト …………… 2個	温泉卵 …………… 4個
マッシュルーム …… 5個	
ハヤシルウ …………… 100g	
水(60℃のお湯) …… 300cc	
トマトケチャップ …… 50g	
油 …………… 小さじ1	
みじん切りショウガ 少々	
みじん切りニンニク 少々	
牛バラスライス …… 120g	
ブラックペッパー …… 適量	
赤ワイン…………… 小さじ1と1/2	

POINT

玉ネギは、しんなりするまでよく炒める。トマトは、食感を出すためにざく切りにする。

■作り方

- ①玉ネギを縦2等分し、1センチ幅に切る。トマトはざく切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②ボウルにハヤシルウを入れ、60℃のお湯を加え混ぜる。さらにトマトケチャップを入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油、ショウガ、ニンニク、玉ネギ、マッシュルームを加え炒める。
- ④牛バラ、ブラックペッパー、赤ワインを加え加熱する。
- ⑤皿にご飯を盛り、ハッシュドビーフをかけて、最後に温泉卵をのせて完成。



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！



牛肉の秘められた力
牛肉には鉄分や亜鉛が豊富に含まれており、貧血予防や味覚を正常に保ち、免疫力をサポートするなどの効果があります。

広報 クイズ

今月の
プレゼント！

磐田市役所の窓口受付時間は、いつから変更になる？

① 10月1日 ② 11月2日 ③ 12月1日



▲電子申請

5月号の結果 答えは『①5月15日』でした。
(応募総数 425 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。8月18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

A 「スタニスラフ・ブーニン日本デビュー40周年記念コンサート」

チケット 3組6名様

※座席指定はできません。



Stanislav
Bunin
— pianist

チケット情報

1985年、弱冠19歳でショパンコンクール優勝！世界中でブーニン現象を巻き起こした。病気と事故による怪我からの沈黙の時を超え、いま再び輝く奇跡の音色をお楽しみください。

時 10月18日(日) 開場:午後1時15分 開演:午後2時

所 磐田市民文化会館「かたりあ」

料 一般 8,700円 / 高校生以下 5,500円(税込・全席指定)

詳 オンラインチケット発売:7月25日(土)10時～

電話発売:7月30日(木)10時～

詳細は、かたりあホームページをご覧ください。

問 磐田文化振興会 ☎ 0538-37-8551



かたりあ▲
ホームページ

B 磐田のふるさと納税返礼で楽しもう！ 「磐田アローマメロン」 1個×3名様

提供：メロンの松香園

磐田市一色 38 ☎ 0538-58-0676

最高級のご贈答用メロンから、ご家庭用のカットメロン、子メロン漬けなどを販売！マスクメロン生ジュースもおすすめです。



「アローマメロン」は磐田市で代々受け継がれてきた伝統のブランドで、熟練の農家さんによって一年を通してガラス温室で丹精込めて栽培されたマスクメロンの最高峰の一つです。



メロンの松香園▲
ホームページ