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！

タイ風サラダ 根菜のソムタム

根菜などあっさりした野菜には、ピーナツや干し小エビを加えることで、簡単にコクや旨味を出すことができます。



1人分当たり【エネルギー53kcal】
たんぱく質2.8g 脂質2.6g カルシウム107mg 鉄1.8mg 食塩相当量1.1g

■材料（4人分）

大根…… 約1/6本
にんじん …… 約1/8本
ミニトマト …… 5個
ピーナツ …… 20g
A ナンプラー …… 大さじ2（または白出汁しょうゆ）
A レモン汁 …… 大さじ1
A 砂糖…… 小さじ1
A すりおろしにんにく 適量
干し小エビ…… 5g
パクチー …… お好みで

■作り方

①大根、にんじんは細い千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
②ピーナツを砕く。
③Aの調味料をまぜ合わせておく。
④大根、にんじん、トマトをお皿に盛り、その上にピーナツ、干し小エビ、パクチーをのせる。
⑤Aを食べる直前にかける。

メニュー考案者
ベジーな料理家 山内美穂さん



POINT
根菜は千切りピーラーを使うと便利です。Aのたれは早めにかけると水気がでて味が薄まるため、食べる直前にかけると美味しく召し上がれます。

広報クイズ 今月のプレゼント！

俳優／タレントの野久保直樹さんは
いつから静岡いわた PR 大使になった？

①9月　②10月　③11月

電子申請▲

9月号の結果　答えは『③9月26日』でした。（応募総数358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。12月15日㈫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 「磐田寄席」チケット 5組10名様 ※座席指定はできません。



チケット情報

時 2027年2月13日㈯
開場14時15分／開演15時
所 磐田市民文化会館「かたりあ」
料 席指定 一般：3,800円（税込）
中学生以下：1,000円（税込）
詳 オンラインチケット販売 11月28日㈯10時～
電話発売 12月3日㈭10時～
申込方法など詳細は、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

笑いあり、人情あり。落語や漫才、曲芸など、個性豊かな芸人たちが繰り広げる日本の伝統芸能「寄席」を、心ゆくまでお楽しみください。

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！
手打ち十割そば ことのは庵「お食事券」2,000円分×5名様

提供：手打ち十割そば ことのは庵
磐田市見付608-4 ☎0538−35−1015

見付天神 矢奈比賣（やなひめ）神社の側にある、十割手打ちそばを味わえる古民家のそば処です。ぜひお越しください。



香り豊かな手打ち十割そばを、前菜（更科（さらしな）変わりそば）や野菜天ぷらとともに、ゆったりとお楽しみください。

ことのは庵▲ホームページ