

イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

きのことおからの

焼きメンチ

今月のシェフ…

食育キッチン豊田支部のみなさん



低カロリーなのに、
ボリューム満点!!

材料 (4人分)

ブナシメジ……………400g
キャベツ……………300g(5~6枚)
サラダ油……………大さじ1
片栗粉……………大さじ4
おからパウダー……………大さじ4
ウスターソース……………大さじ1+小さじ1
豚ひき肉……………120g
塩・こしょう……………少々
薄力粉……………大さじ2
A ケチャップ……………大さじ1+小さじ1
ウスターソース……………大さじ1+小さじ1

1人当たり【エネルギー233kcal】
たんぱく質12.2g 脂質9.2g カルシウム74mg 鉄1.7mg 塩分1.5g

作り方

- ① ブナシメジは石づきを取って、細かくみじん切りにする。
- ② キャベツはみじん切りにして、塩少々(分量外)をふり、しんなりしたら水気を軽めにしぼる。
- ③ フライパンに分量の半分のサラダ油をひいて熱し、①を入れて3分くらい強火で炒める。出た水分が飛んだら火を止める(水分を飛ばしすぎないように注意)。
- ④ 片栗粉とおからパウダーをよく混ぜ合わせる。そこにウスターソースを少しずつ混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の粗熱がとれたらボウルに入れ、豚ひき肉とキャベツを加えて混ぜる。④を加えさらによく混ぜ合わせた後、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 4等分して円形に整え、表面に薄力粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに残りのサラダ油をひいて熱し、⑥を入れて蓋をする。中火で5分くらい焼いたら裏返し、さらに3分くらい焼き、器に盛る。
- ⑧ お好みでAのソースをかける。

編集後記

撮影で行った福田の海がきれいで、また新しい磐田の魅力を発見しました。3年間では見つけれなかったすてきなところがまだまだあるんだと感じた、とある春の日。広報を離れても磐田の魅力を探していきたいなと思います。☺

広報クイズ

ページ番号 1002413

【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。5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、答え、住所、氏名、年齢、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 FAX 32-3946)へ



▲電子申請

Q 市の予算で、水道・下水道・病院事業は『何会計』?

- ① 一般会計
- ② 特別会計
- ③ 企業会計

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

2月号 答えは『③嫁ターン』でした。
の結果 (応募総数 136 通)