

イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

野菜たっぷり♪

しょうゆラーメン

今月のシェフ…

竜洋北小学校調理員のみなさん



材料 (4人分)

タマネギ	60g(中1/4個)
ショウガ	適量
ニンジン	40g(中1/3本)
キャベツ	80g
乾燥キクラゲ	1g
なると巻	20g
チンゲンサイ	20g(1/4株)
根深ネギ	20g(1/4本)
豚もも肉こま切れ	80g
油	適量
水	800cc
しょうゆ	大さじ1強
食塩	小さじ3/5
こしょう	少々
酒	小さじ1
鶏がらスープの素(粉末)	大さじ1
ごま油	少量
生麺	4玉

A



1人分当たり【エネルギー395kcal】

たんぱく質15.4g 脂質5.3g カルシウム52mg 鉄1.1mg 食塩相当量3.8g

作り方

- ① タマネギは半月のスライス、ショウガはすりおろし、ニンジンは2mmの短冊切り、キャベツは適当な大きさに切る。乾燥キクラゲは水で戻して千切りに、なると巻は2~3mmのスライス、チンゲンサイは2~3cmのざく切り、根深ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に油を引いてタマネギ、豚肉、ショウガ、ニンジン、キャベツ、

キクラゲの順に炒め、水を入れる。煮立ったらAを入れ、なると巻を入れて火が通るまで煮る。

- ③ チンゲンサイ、根深ネギを加えひと煮立ちさせ、最後にごま油を回し入れる。
- ④ 生麺は表示時間どおりに茹でて、湯切りする。
- ⑤ ④に③を入れる。

給食大好き!
竜洋北小学校



編集後記

日にプロスポーツが戻ってきました。テレビ観戦できるだけで、なんだかホットした気持ちになりました。夢や希望を与える選手たち以外にも、試合を支える多くの運営スタッフの皆さんの努力や思いに感謝します。㊦

広報クイズ

Q 災害派遣医療チームの通称は何でしょう？

- ① AMAT
- ② DMAP
- ③ DMAT

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

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。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、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

5月号の答えは『②園芸』でした。
結果 (応募総数 158 通)