



イワタノゴハン IWATA NO GOHAN

簡単！本格インド料理 タンドリーチキン

今月のシェフ…

豊田西保育園のみなさん



カレー風味で、子どもでも食べやすい味付け！
ご飯にもパンにも合うメニューです。



1人当たり【エネルギー75kcal】
たんぱく質10.1g 脂質2.8g カルシウム18mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.3g

材料（4人分 ※子ども用の分量）

- タマネギ……………40g(約1/4個)
- ニンニク……………1かけ
- 塩……………ひとつまみ(0.2g)
- しょうゆ……………小さじ1/3
- カレー粉……………小さじ1/2
- 無糖ヨーグルト……………40g
- 鶏もも肉……………50g×4切れ

A

作り方

- ① タマネギ、ニンニクをみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を10～15分ほど漬け込む。
- ④ フライパンに油をひき③を焼く。
焼き色がついたら裏返し、フタをして弱
めの中火で10分ほど蒸し焼きにする。

給食大好き！

豊田西保育園



子どもたちの心と体を育てる給食レシピのほか、
市の特産品を使用したレシピなど、磐田の魅力の
詰まったレシピを紹介しています。



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

編集後記

きりいわた人で2年前に
紹介した、大盛穂選手
(静岡産業大学卒、広島東洋
カープ所属)が大活躍してい
ます。育成契約から今年、支
配下登録を勝ち取り、持ち前
の機動力を生かして「1番セン
ター」のレギュラーを掴み取り
ました。大盛選手の活躍にこ
れからも目が離せません！ ㊦

広報クイズ

Q 今年が玉野市と友好都市提
携を結んで何周年？

- ① 5周年
- ② 10周年
- ③ 15周年

今月のプレゼント

A.ののちゃんグッズ ……5名様
B.図書カード1,000円分…5名様

【応募方法】

ページ番号 1002413

正解者の中から抽選でプレゼントが当
たります。11月12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



8月号
の結果 答えは『②午前8時』でした。
(応募総数 150 通)