



イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

岡山県の郷土料理 ばら寿司

今月のシェフ…

磐田西小学校調理員のみなさん



友好都市
岡山県玉野市
提携 5周年

1人分当たり【エネルギー100kcal】

たんぱく質6.7g 脂質4.6g カルシウム28mg 鉄0.6mg 食塩相当量0.5g

材料 (4人分)

- キヌサヤ……………10g
- かんぴょう……………4g
- ゴボウ……………30g
- レンコン……………40g
- 油……………適量
- 鶏ももひき肉……………50g
- 砂糖……………小さじ2
- だし汁……………40ml
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1/3
- 酒……………小さじ1/2
- 酢飯……………600g
- 味付けあなご……………80g
- 錦糸卵……………40g

作り方

- ① キヌサヤは筋を取り、さっと茹でて5^{ミリ}の斜め切りにする。
- ② かんぴょうは水で戻し、5^{ミリ}幅に切る。
- ③ ゴボウはささがきにし、レンコンは厚さ2～3^{ミリ}のいちょう切りにし、水に浸してアクを取る。
- ④ 油を引いた鍋で鶏ももひき肉、ゴボウ、レンコンを炒め、Aとかんぴょうを加えて煮詰める。
- ⑤ 酢飯に④を加えて混ぜ、短冊切りにした味付けあなご、錦糸卵、キヌサヤを飾る。

給食大好き！
磐田西小学校



編集後記

幼いころにテレビで観ていた「北の国から」。その脚本家である倉本聰さんのお話を直接聞ける日が来るとは。思い出す感動シーンは数あれど、一番忘れられないことは、「ルールルル」でキツネは近づいてくること。今でも山へ行くときと蛍の気分でルールルー♪[㊦]

広報クイズ

Q 脚本家・倉本聰氏が磐田を訪れたのは今回で何回目？

- ① 12回目
- ② 4回目
- ③ 初めて

今月のプレゼント

図書カード1,000円分……………5名様
2021年磐田しっぺいカレンダー……………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。1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、希望のプレゼント、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



10月号の答えは『①5周年』でした。
の結果 (応募総数 141 通)