



イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

IWATAレシピサミット2020グランプリ 水のほうれん草とチキンの カレーマヨドレサラダ

今月のシェフ…
グランプリ受賞者 いしうち ともこ
石内 智子さん



生でも食べられる磐田市産「水のほうれん草」の
特徴を生かしたサラダです。
ドレッシングが簡単でおいしさのヒケツです。



1人分当たり【エネルギー202kcal】
たんぱく質20.1g 脂質9.5g カルシウム57mg 鉄1.8mg 食塩相当量0.6g

材料 (4人分)

A

- マヨネーズ……………大さじ3
- カレー粉……………小さじ2/3
- 粒マスタード……………小さじ1と1/2
- レモン汁……………小さじ1と1/2
- はちみつ……………小さじ1と1/2
- 牛乳……………小さじ2
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 鶏むね肉……………300g
- 水のほうれん草……………1袋
- レタス……………6~8枚
- キュウリ……………1本
- トマト……………1個
- ナッツ(お好みのもの)……………少々

作り方

- ① ボウルにAを入れ混ぜる。
- ② 鍋に酒、鍋に入る大きさに切った鶏むね肉、肉が被るほどの水を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、蓋をして余熱で火をとおす。
- ③ 肉が触れるくらいまで粗熱が取れたら、鍋から出し、手で裂き、①に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 食べやすい大きさにカットした水のほうれん草、レタス、キュウリ、トマトに③を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、いただいたナッツなどを散らして完成。

SAC磐田主催 IWATAレシピサミット2020

(株)スマートアグリカルチャー磐田(SAC)と磐田市は、市民の健康向上と市内産業振興を目的とした取り組みを行っています。その一環として「水のほうれん草」を使ったレシピコンテストを実施し、26点の応募がありました。



入賞レシピは
クックパッドで公開中!

クックパッド 磐田市 検索



編集後記

五 郎丸選手が引退会見で「契約したときから35歳で引退を決めていた」と話しました。私は今まで退職するまでのキャリアについて考えてなかったなど反省。今年30歳になる今だからこそ、自分のキャリアについて考えようと思いました⑤

広報クイズ

Q 成人を迎えた伊藤美誠選手は何年生まれ?

- ① 1999年
- ② 2000年
- ③ 2001年

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。2月16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



11月号 答えは『②昭和初期』でした。
の結果 (応募総数 235通)