



イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

学校給食の人気者！！

ココア豆

今月のシェフ…

磐田南小学校調理員のみなさん



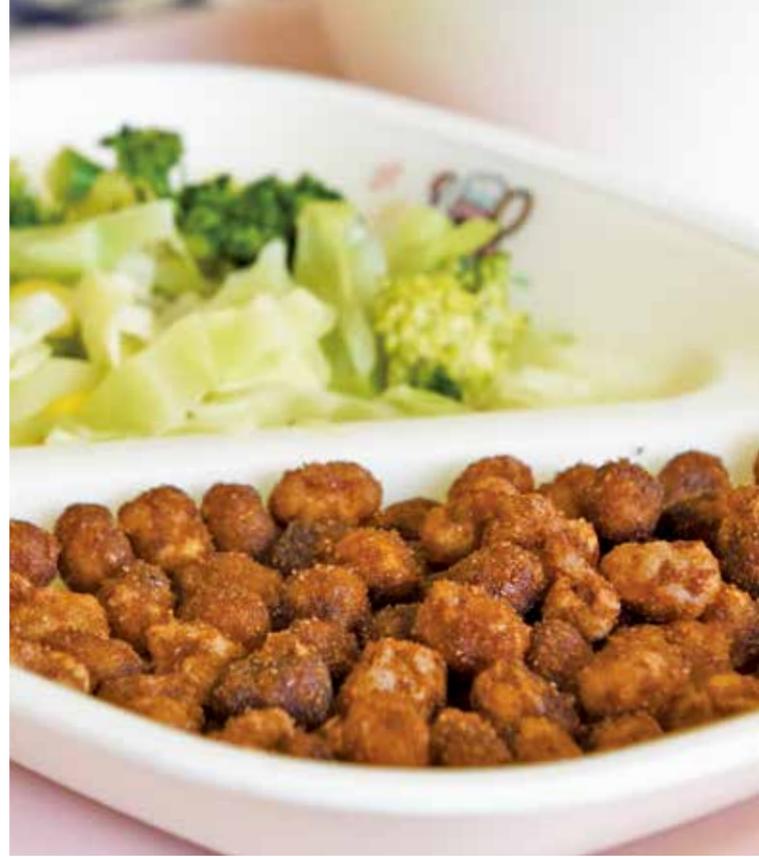
大豆の栄養を丸ごと取ることができるレシピです。ココアの代わりに抹茶でアレンジしてもおいしいですよ！

材料（4人分）

- 乾燥大豆 ……………50g^A
- 片栗粉 ……………適量
- 揚げ油 ……………適量
- 純ココア ……………小さじ1/2
- きな粉 ……………小さじ1
- 砂糖 ……………大さじ1
- 食塩 ……………ひとつまみ

作り方

- ① 乾燥大豆をたっぷりの水でもどしておく（最低8時間）。
- ② ①の水を切って、表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 揚げ油で②を揚げる。くっつきやすいので、箸や網で混ぜながら揚げる。
- ④ Aを混ぜ、揚げたての③にまぶす。



1人分当たり【エネルギー94kcal】

たんぱく質4.7g 脂質4.8g カルシウム25mg 鉄1mg 食塩相当量 微量

給食大好き！
磐田南小学校



編集後記

市内でも新型コロナウイルスのワクチン接種が始まります。接種に対する皆さんの不安を少しでも減らせるよう、今後も正確な情報発信に努めてまいります。そして、注射が苦手な私は「注射 痛くない方法」でネット検索してその時に備えようと思います☺

広報クイズ

Q 新しくできた東部地区の子育て支援センターの愛称は？

- ① たっち
- ② とぶとぶ
- ③ ながふじ

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。4月14日(水)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

1月号の答えは『②2000年』でした。
(応募総数 211通)