



1人分当たり【エネルギー 77kcal】
たんぱく質 2.3g 脂質 2.0g カルシウム 43mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0.2g

■材料(こども4人分)

葉ねぎ……………40g
ブロックチーズ…20g
小麦粉……………大さじ4
片栗粉……………大さじ2
だし汁……………60ml
コーン缶…………20g
ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/3

■作り方

- ① 葉ねぎは小口切りにし、ブロックチーズは1cm角に切る。
- ② 小麦粉、片栗粉、だし汁をボウルに入れ、①、コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ温める。②をお玉でひとつずついし、焼く。焼き色がついたら、裏返す。
- ④ 焼けたら表面にしょうゆをハケで塗り、皿に盛る。

保育園のおやつで人気のレシピです。お好みの具材をたっぷり入れれば、ポリユミーなおかずにもなります。

コーンとチーズのチヂミ



イワタノゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



親子で一緒にクッキング♪

材料を混ぜたり、チヂミをひっくり返したりと、お子さんのできる作業を一緒にやることで、食育にもつながります。

すりおろした山芋をいれると、ふわふわした生地に仕上がります。ツナやハム、しらすを入れるのもおすすめです!



健康増進課 水野栄養士

編集 後記

広報クイズにご応募いただいた方から、よく「イワタノゴハンが楽しみ」「作ったらおいしかった」というご意見をいただきます。担当者としては非常にうれしい限りです。最近自炊をサボりがちですが、皆さんからのご意見をエールとして、継続的に自炊できるように頑張ります。㊦

広報 クイズ

『教えて!こんちゅうクン』にあるヒキガエルのイラストを描いたのは

- ① こんちゅうクン
- ② オッキーくん
- ③ しっぺい

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

11月号の結果

答えは『③世界かんがい施設遺産』でした。(応募総数256通) 当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【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14日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、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 FAX32-3946)へ



▲電子申請