



1人分当たり【エネルギー 233kcal】  
たんぱく質 3.7g 脂質 4.4g カルシウム 51mg 鉄 0.9mg 食塩相当量 2.8g

### ■材料 (4人分)

海老芋……………300g  
水……………大さじ1  
片栗粉……………30g  
ピザ用チーズ……20g  
ごま油……………大さじ1  
きざみねぎ……………10g

**A**  
砂糖……………大さじ5  
しょうゆ……………大さじ5



### ■作り方

- ① 耐熱皿に皮のついたままの海老芋を並べ、水をひと回しかける。
- ② ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。竹串を差し、固い場合は追加で加熱する。
- ③ 海老芋の皮をむき、ボウルに入れて粘りが出るまで潰す。
- ④ ③に片栗粉を加えて混ぜ、4等分し、ピザ用チーズを包み小判型に成型する。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、④を焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ フライパンに**A**を入れ温め、⑤にからめる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、ねぎを散らす。

おかずにも、おやつにもなる一品。「いももち」を、海老芋を使って磐田風にアレンジしたレシピ。里芋を使ってもOK!

## 海老芋もち



# 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!



「ベジ・ファースト いわたロゴマークコンクール」において最優秀賞を受賞した、小倉柚奈さん（磐田北高）考案のレシピ。



▲小倉さんが作成したロゴマーク

丸めるときに厚くしすぎないこと、中火で焼くことがコツです。



磐田北高校1年  
小倉 柚奈さん

## 編集 後記

きらり磐田人でご紹介させていただいた中西さん。取材で練習を見させていただきましたが、スゴイ!何がスゴイって、中学生とは思えない体格!ジャンプカ!パワー!そしてアタックで打ち込むボールの威力がスゴイ。また、それをブロックやレシーブする仲間もスゴイ!全国準優勝はやっぱりスゴイ! ㊦

## 広報 クイズ

きらりいわた人で紹介した中西煌生さんは中学何年生?

- ① 中学1年生
- ② 中学2年生
- ③ 中学3年生

### 今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

12月号の結果  
答えは『③472点』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。  
3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