



1人分当たり【エネルギー 124kcal】  
たんぱく質 11.3g 脂質 4.9g カルシウム 7mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.4g

### ■材料(子ども4人分)

海老芋……………140g  
ピーマン……………20g  
赤ピーマン……………20g  
片栗粉……………12g  
鶏むね小間……………180g  
揚げ油……………適量  
しょうゆ……………大さじ 1/2  
みりん……………小さじ 1  
酒……………小さじ 1  
砂糖……………小さじ 1

### ■作り方

- ①海老芋は皮をむき、1cm厚のいちょう切りにし、水にさらす。
- ②ピーマンと赤ピーマンは種とワタを取り、1cmの角切りにする。
- ③海老芋の水気を切り、片栗粉をまぶして170～180℃の油で柔らかくなるまでカラッと揚げる。鶏むね小間も同様に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ピーマンと赤ピーマンは素揚げにして、油を切っておく。
- ⑤Aを鍋でひと煮立ちさせ、③④と絡める。

### POINT

- 1 片栗粉をまぶして揚げることで、カラッと揚げがリタレも絡みやすくなります
- 2 ピーマンは素揚げすることで色合いが鮮やかになります

人気献立メニュー  
海老芋と鶏肉の揚げ煮  
磐田市特産の海老芋をおいしくパクパク食べられる大人気料理です。



# 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!



### 給食大好き！磐田北保育園



磐田北保育園給食メニュー  
揚げて絡めるだけの簡単な料理ですが、甘辛味で子どもたちに大人気の献立です。海老芋をサツマイモやジャガイモ、大豆などいろいろな食材にアレンジしてもおいしくできます。

# 編集後記

今月の特集は「ジュビロ磐田」。自分も子どもころは頻りに大久保グラウンドの練習見学に通い、ゴン中山さんや藤田さんなどからサインをもらっていました。そのころの自分に「大人になったら、君が大好きなジュビロ磐田の記事を書くよ！」って教えてあげたいです。①

# 広報クイズ

ジュビロ磐田のJ1リーグでの年間優勝回数は？

- ① 1回    ② 2回    ③ 3回

### 今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 ……10 名様  
B ジュビロ磐田 山田大記選手サイン入り色紙 ……1 名様  
C ジュビロ磐田グッズ ……3 名様

11月号の結果  
答えは『③てらすう』でした。  
(応募総数269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(水)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、希望するプレゼント、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