



1人分当たり【エネルギー91kcal】
たんぱく質 9.7g 脂質 2.7g カルシウム 12mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.4g

■材料(子ども4人分)

- 鮭……………4切れ(160g)
- 塩……………0.4g
- 小麦粉……………12g
- 油……………小さじ1
- かつおだし汁……………60ml
- ニンジン……………30g(3cm)
- タマネギ……………40g(1/4個)
- 生シイタケ……………20g(1個)
- ピーマン……………20g(1/2個)
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1弱
- 酢……………大さじ1/2
- 水溶き片栗粉……………小さじ1

■作り方

- ①鮭はキッチンペーパーで水気を切り、塩を振る。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンに油を引いて焼く。
- ③別の深めのフライパンにだし汁、千切りしたニンジン、タマネギ、生シイタケ、ピーマンを入れて炒める。
- ④野菜に火が通ったらAを入れて味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
- ⑥皿に②を乗せ、その上に⑤を盛り付ける。

POINT

あんかけはとろみをしっかりつけると、鮭と絡んで美味しくなります！

人気献立メニュー
さけ
鮭の野菜あんかけ
ムニエルにした鮭のうえに、たっぷり野菜の甘酢あんをかけた料理です。



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！福田子ども園



鮭を他の魚や、鶏肉などに替えてアレンジもできます。野菜は、冷蔵庫の中に残っているものでOK!

福田子ども園給食メニュー

編集
後記

課内で結婚の報告をしたところ、そのわずか数日後に直属の先輩からも結婚の報告がありました。お世話になった先輩と同じタイミングで嬉しい気持ちでした。先輩も自分もおめでとうございます。これを励みに新たな気持ちで、広報いわたの作成に取り組みたいと思います。 ©

広報
クイズ

「いわた省エネ家電買替キャンペーン」の対象となる家電製品は？

- ① エアコン
- ② 扇風機
- ③ 掃除機



今月のプレゼント

図書カード 1,000 円分 …10 名様

3月号の結果
答えは『①カブトムシ』でした。
(応募総数309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。

6月18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