



1人分当たり【エネルギー94kcal】
たんぱく質 5.6g 脂質 1.9g カルシウム 73mg 鉄 1.0mg 食塩相当量 1.1g

■材料 (大人2人分)

ちくわ……………30g (1本)
キュウリ……………50g (1/2本)
キャベツ……………50g (1枚)
ニンジン……………30g (2cm)
酢……………小さじ1
醤油……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
食塩……………少々
カレー粉……………小さじ1/4

■作り方

①ちくわは縦半分に切って薄切りにする。
②キュウリは輪切りにする。
③キャベツは1cm幅のざく切りにする。
④ニンジンはイチョウ切りにする。
⑤カットした野菜を茹でて水気を切る。
⑥Aを混ぜ合わせたドレッシングに⑤とちくわを和える。

POINT

- ① カレー粉は入れすぎると辛いので、小さなお子さんがい
るご家庭は半分くらいでお試ください
- ② ドレッシングを作る時に砂糖、食塩、カレー粉を先に混
ぜると、ダマにならずきれいにできます

人気献立メニュー
ちくわとキュウリの
インディアンサラダ
カレー風味のドレッシングと
ちよつと意外なちくわの
組み合わせが絶妙にマッチ!



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!
磐田なかよしこども園



子どもたちの好きなカレー風味で野菜をお
いしく食べることができ、こども園でも人
気のメニューです。

磐田なかよしこども園給食メニュー

編集 後記

暑さも和らぎ、ようやく「秋」がやってきました。食欲やスポーツの秋などと言われますが、この時期になると無性に本が読みたくなるので、個人的には「読書の秋」です。買ったまま読んでいない雑誌や小説が何冊もあるので、この機会に読んで見ようと思います。①

広報 クイズ

絵本作家よこただいすけさんがおいしいと感動した大好物の野菜は何?

- ① トマト
- ② ニンジン
- ③ イチゴ



今月のプレゼント

よこただいすけさんサイン入り絵本

A 『ババーチヨル』&クリアフォルダ … 5名様

B 図書カード1,000円分 ……10名様

【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。

11月14日(休)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

8月号の結果

答えは『①セッター』でした。
(応募総数245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。



▲電子申請

おわびと訂正

広報いわた9月号市からのお知らせ(18ページ)「デマンド型乗合タクシーの運行案内」の磐田中央線は、15時出発です。フォトニュース(32ページ左上)「子ども条例」は正しくは「(仮称)磐田市こどもの権利条例」です。おわびして訂正いたします。