



1人分当たり【エネルギー329kcal】  
たんぱく質 14.4g 脂質 9.5g カルシウム 119mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 2.6g

■材料 (4人分)

- なると……………15g
- タマネギ……………80g(1/2個)
- 乾燥キクラゲ……………2g
- チンゲンサイ……………4枚
- 根深ネギ……………3cm
- モヤシ……………100g
- 中華麺……………4玉
- 油……………少量
- おろししょうが……………少々
- おろしにんにく……………少々
- 豚ひき肉……………80g
- すりごま……………大さじ1強
- ねりごま……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1強
- 粉末鶏ガラスープ……………小さじ2
- 中華だし(素)……………小さじ1
- 酒……………小さじ1弱
- 塩……………少々
- 豆板醤……………少量
- コショウ……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………360cc

■作り方

- ①なるととタマネギは薄くスライスし、水で戻した乾燥キクラゲとチンゲンサイは食べやすい大きさに切る。根深ネギは小口切りにする。モヤシは軽く洗って水を切る。
- ②中華麺は、茹でてザルにあけておく。
- ③鍋に油を入れ、おろししょうが、おろしにんにくを炒め、香りがたったらタマネギ、豚ひき肉、モヤシ、キクラゲを炒め合わせ、水を入れる。
- ④③が煮立ったらAの調味料を入れ、なるとを加える。
- ⑤火が通ったら、同量の水に溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後に根深ネギ、チンゲンサイを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥皿に盛った麺に⑤をかける。

POINT

豆板醤を増量すると、ピリ辛の大人向けに

人気献立メニュー  
**タンタン麺**  
豆板醤やニンニク、シヨウガなどの辛いものを少量加えることで、ゴマの風味にコクが増し、おいしく食べられます。



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!



豊田南小学校給食メニュー

野菜がたっぷり入ったスープに、もちもち麺がよく合います。冬に向かうこの時期、体も心もポカポカにしてくれるメニューです。



編集  
後記

今回、特集「もろこ号」の取材をさせていただきました。皆さんの地域への愛情や熱意に、とても心を打たれました。取材にも親切に協力していただき、地域の温かさを感じました。私も自分の地域をこよなく愛している身なので、負けなように誇りを持っていきたいです。Ⓞ

広報  
クイズ

南御厨地区の移動支援サービス車の名称は？

- ① 思いやり号
- ② 南御厨号
- ③ もろこ号

今月のプレゼント

A 図書カード 1,000 円分 ……10名様

B ミュージカル「アリス」チケット  
(磐田市民文化会館「かたりあ」

1月25日(土)午後1時開演) …2組4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。

12月17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、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

9月号の結果

答えは『①matatapia』でした。(応募総数249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