

1人分当たり【エネルギー115kcal】 たんぱく質 8.3g 脂質 3.6g カルシウム 50 mg 鉄 0.6 mg 食塩相当量 1.0g

■材料(大人4人分)

豆腐 (木綿) ······80g

タケノコ (水煮) ·····50g

葉ネギ ·····15g

豚ひき肉······80g

おろしニンニク・・・・・適量

おろしショウガ・・・・・・適量

豆板醬 ………適量

干しシイタケ (スライス) 5g

酒 ……小さじ1弱

砂糖………小さじ1強

醤油……大さじ 2/3

赤味噌 …… 大さじ1弱

片栗粉 ……小さじ2強

テンメンジャン・・・・・ 大さじ1

鶏がらスープの素・・・・小さじ1

オイスターソース ・・・・適量

ごま油 ………適量

ダイコン······200g(1/2本)

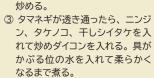
白ネギ ······20g (1/8本)

タマネギ ······200g (中1個)

ニンジン ······80g (2/3 本)

■作り方

① 豆腐は一口大、ダイコンは1cm 角のサイコロ切りにしておく。白 ネギ、タマネギ、ニンジン、タケ ノコはみじん切りにする。葉ネギ は小口切りにする。干しシイタケ は水でもどしておく。 ② 鍋に豚ひき肉、酒を入れて炒め、 ニンニク、ショウガ、タマネギ、 豆板醤、白ネギを入れてさらに



④ A、豆腐を入れ味が整ったら、 水溶き片栗粉でとろみをつける。 葉ネギを入れ、最後にごま油を 回し入れる。

POINT

辛味を効かせたい場合は、豆板醤を 調味料 A と同時に入れてください。

給食大好き!竜洋中学校

ダイコンと豆腐の食感が良く

人気献立メニュー

食欲をそそります 椎茸と野菜の旨みで









IWATA no GOHAN

クックパッドで 国地 レシピを チェック! 回線機能

クパク食べられます!

んでジューシーです。

麻婆にすると、

野菜もパ



旬のダイコンがみずみずしく、 給食メニュ 麻婆あんとから

毎朝の犬の散歩で見 る夜明けが、だんだ んと早まっていくのを 感じます。きれいな 空の写真を撮ろうと 愛用のカメラを持って 行ったのですが、我 が家の犬は容赦なく 引っ張るのでうまく 撮れません。いつか、 一人でのんびり撮影し たいと思っています。例

新豊岡支所は何月何日にオープン?

① 3月24日

② 4月24日

③ 5月24日



今月のプレゼント

A「きょうも♪たのしっぺい」単行本

1~3巻セット ……20 名様

B 図書カード 1,000 円分 ------ 5 名様

C 市制施行 20 周年記念クリアファイル & ステッカー

……20 名様

12 月号の結果 答えは『②レモン』でした。(応 募総数272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、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