



1人分当たり【エネルギー358kcal】
たんぱく質 16.7g 脂質 13g カルシウム 23mg 鉄 5mg 食塩相当量 0.6g

■材料 (4人分)

鶏ももひき肉……300g
油………大さじ1
お湯………1カップ
生シイタケ………50g
インゲン………3本
ご飯………480g
黒ゴマ………少々
シソ………少々
和えソース
白だし………大さじ2
レモン汁………大さじ2
砂糖………小さじ1
一味唐辛子………少々

POINT

和えソースをかけ、ご飯とよく混ぜることで、よりおいしくなります

■作り方

- ①油を熱したフライパンで鶏ももひき肉を8割ほど炒める。そこにお湯を加え3分ほど茹でて、お湯を捨てる。
- ②①を再びフライパンに戻し、みじん切りのシイタケと5mmほどにカットしたインゲンを加え、3分ほど炒める。
- ③皿にご飯と②を盛り付け、黒ゴマをふりかけ、手でちぎったシソを乗せる。食べる直前に和えソースをかけ、よく混ぜる。

タイの人気料理
鶏とシイタケの
和風ラープ
春が旬のシイタケを使った人気の
タイ料理です♪



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!



メニュー考案者

パジューな料理家
山内美穂さん



調理動画を磐田市
公式 Youtube
チャンネル「磐田
TV」で公開中!



▲磐田TV

ベジューな料理家・山内さん考案メニュー
タイで100種類以上の本格タイ料理を学んで、
多数のメディアにも取り上げられたことのある
ベジューな料理家・山内さん(市内在住)考案のメ
ニューです。

編集 後記

シラス漁が解禁された3月、福田漁港の近くのお店で生シラスを食べました。「ごま油と塩がオススメです」と店員さんからアドバイスがあり、その通りにしてみたら驚くほど美味しかったです。普段は料理をしないのですが、自分なりのアレンジを考えてみようかなと思いました。①

広報 クイズ

プロバスケットボールチーム「バルテックス静岡」所属の市川真人さんの身長は?

- ① 186cm
- ② 196cm
- ③ 206cm



今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

2月号の結果

答えは『②約1,500人』でした。
(応募総数274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。

5月14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