

# 広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面で取り上げた内容から出題しています。正解者の中から抽選で、プレゼントをお贈りします。

**Q** 交流センターの講座やイベントを紹介するために、市が発行しているのは「何の庭」？

- ① 学び
- ② 遊び
- ③ 結び

## 今月のプレゼント

A / 図書カード1,000円分…5名様

B / 【m.s.t. Jazz Live 持山翔子

凱旋ライブ】

チケット（ア

ミューズ豊田

5月20日(日)

午後4時開演)

…5組10名様



【応募方法】3月15日(木)までに、はがき(当日消印有効)、FAX、電子申請のいずれかで、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・希望するプレゼント名を記入し、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。

電子申請はホームページまたは右記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

## 12月号広報クイズの結果

答えは「③いきいき百歳体操」でした。(応募総数109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。

## 編集後記

卓球全日本選手権のシングルス決勝を現地で観戦しました。日本一を決するセンターコートに、観客の視線が一点に集められていました。磐田で育った水谷隼選手、伊藤美誠選手が大舞台上で躍動する姿を見て、とても誇りに感じました。☺

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



お弁当に入っていたらうれしいな♪

## レンコンの肉巻き



### ●材料 (4人分)

卵	1個	片栗粉	少々
酢	小さじ1(5ml)	しょうゆ	大さじ2(30ml)
マヨネーズ	大さじ1(12g)	砂糖	大さじ1(9g)
レンコン	約10cm(150~200g)	みりん	大さじ1(15ml)
豚薄切り肉(ロースなど)	12枚	万能ネギ	適宜

1人分当たり【エネルギー 235kcal】

たんぱく質11.5g 脂質14.0g カルシウム19mg 鉄0.7mg 塩分1.5g

### 作り方

- ① 卵を10分程ゆで、殻をむき、ボウルに入れてフォークで粗くつぶす。酢、マヨネーズを加えて混ぜ、ソースを作り、冷蔵庫に入れておく。
- ② レンコンは、皮をむいて5cm幅に切り、さらに7mm角程の棒状に切り、沸騰したお湯で30秒程ゆでる。
- ③ 豚肉1枚を広げ、塩、こしょうをふる。②をのせて端から巻く。残りも同様に巻く。
- ④ ③に茶こしで片栗粉を全体に薄くふる。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、動かさずに焼く。
- ⑥ 肉に焼き色がついたら上下を返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 豚肉に火が通ったら、火を止め、ペーパータオルで油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えてからめる。
- ⑧ ⑦を器に盛り、①をかけ、小口切りした万能ネギを散らす。



## ひとこと いわた食育キッチン

今回は・・・豊田支部

照り焼きの肉巻きにソースをかけ、和洋折衷の味わいで、幅広い年代の方に喜ばれます。レンコンの食感も楽しいです。食物繊維の豊富な根菜を積極的に食べましょう。

