

# 広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面に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 健康維持に効果的で、地域で広がっている体操は？

- ① うきうき百歳体操
- ② すきすき百歳体操
- ③ いきいき百歳体操

## 今月のプレゼント

図書カード1,000円分  
+2018しっぺい卓上  
カレンダー

…5名様



【応募方法】11月15日(月)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二次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

## 10月号広報クイズの結果

答えは「②なでしこリーグ2部」でした。(応募総数97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

今回の特集の取材を通じて、運動を続けていくためには、自分を甘やかさない環境に身を置くことが大事だと感じました。一緒に頑張る仲間や通わなければならない場所をつくって、甘やかしてきた体を鍛えていきたいと思えます。◎

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



秋の味覚をおいしいスイーツに!

## 柿ようかん



### ●材料 (6人分)

熟したカキ……………2~3個(500g)	粉寒天……………2g
砂糖……………100g	水……………100ml
レモン果汁……………10g	

1人分当たり【エネルギー 115kcal】

たんぱく質0.3g 脂質0.2g カルシウム10mg 鉄0.2mg 塩分0g

### 作り方

- ① カキの皮をむいて適当な大きさに切り、果肉が滑らかになるまでミキサーにかける
- ② ①を鍋に移して砂糖、レモン果汁を加えよく混ぜ、中火で約5分煮詰める
- ③ 別鍋で粉寒天を分量の水でよく煮溶かす。沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら1~2分よく煮溶かす
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ合わせた後、火を止める
- ⑤ 水を張ったバット内に置いた流し缶に④を入れ、粗熱をとる
- ⑥ 冷蔵庫で40~60分程度冷やし固める



## いわた食育キッチン 今回は・・・豊岡支部

豊岡特産のカキを使ってお手軽なスイーツを作ってみました。

皮をむいてそのまま食べるのもおいしいですが、ようかんにすることで緑茶に合う、おやつにピッタリのスイーツに生まれ変わります。ぜひ作ってください。

