

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 10月1日(日)にオープンした
コワーキングスペースの
名前は「何のオフィス」？

- ① はじまり
- ② ひだまり
- ③ こじんまり

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

【応募方法】12月15日(金)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下記二次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

9月号広報クイズの結果

答えは「③みつちよまる」でした。
(応募総数105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

本年度から「まちの話題(28、29ページ)」に二次元バーコードを入れて、動画を視聴できるようにしています。被写体の動きや表情の変化など、写真だけでは伝えられない臨場感を感じていただければ幸いです④

過去のレシピは
ホームページで
紹介しています。



▲市HP



食欲の秋にぴったり!

アジのチーズ紅葉焼き



●材料 (4人分)

ニンジン……………中1/10本(20g)
ニンニク……………少量
白ワイン……………小さじ1弱
塩……………少々
こしょう……………少々
アジの切り身……………40g×4切れ
溶けるチーズ……………45g

1人分当たり【エネルギー 86kcal】
たんぱく質10.3g 脂質4.3g
カルシウム106mg 鉄0.2mg 塩分0.3g

作り方

- ① ニンジンとニンニクの皮をむき、みじん切りにしたニンジンと、すりおろしたニンニクを混ぜる。
- ② ①に白ワインと塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ③ ②をアジの上のせ、その上に溶けるチーズをのせる。
- ④ 200℃のオーブンまたはグリルで10～15分程度、魚に火が通りチーズに焦げ目がつくまで焼く。

給食大好き!! in 豊岡南小学校



ひとこと

今回は…
豊岡学校給食センター

ニンジンで秋の紅葉を表現しました。隠し味のニンニクと上のにのったチーズがアジのうまみを引き立ててくれます。ぜひご家庭でもお試しください。

