

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 静岡産業大学磐田ボニータが
来シーズンを戦う舞台は？

- ① なでしこリーグ1部
- ② なでしこリーグ2部
- ③ チャレンジリーグ

今月のプレゼント

A / 図書カード1,000円分
…10名様

B / しっぺいぬいぐるみ
(ジュビロver.)
[高さ約14cm]…5名様



【応募方法】11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

8月号広報クイズの結果

答えは「①おじいさん」でした。
(応募総数92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

ボニータの皆さん、昇格おめでとう。ゆめりあで行われたP.O第2戦、試合終了後にサポーターと勝利の喜びを分かち合う彼女たちの姿を見て、地域に愛されているクラブだなと実感しました。来季の活躍を期待しています。㊦

過去のレシピは
ホームページで
紹介しています。



▲市HP



野菜たっぷり!おなかにやさしい! 豆乳スープかけごはん



●材料 (4人分)

豚もも肉(薄切り)……………160g
ニンジン……………中3/5個(120g)
タマネギ……………中1個(200g)
小松菜……………200g
ごま油……………大さじ1と1/3
無調整豆乳……………480ml

こしょう……………少々
ご飯……………800g

1人分当たり【エネルギー 501kcal】
たんぱく質19.0g 脂質7.3g
カルシウム130mg 鉄3.5mg 塩分0.1g

作り方

- ① 豚肉を一口大に切る
- ② ニンジンは細切り、タマネギは5mm幅の細切りにする
- ③ 小松菜を3cmの長さに切る
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。こんがりとし

- たら、②を加えて炒め、しんなりしたら③を加えて火を通す
- ⑤ ④に豆乳、こしょうを加えて、煮立ち始めたら火を止める
- ⑥ 器にご飯を盛り付けて、⑤をかける

ひとこと いわた食育キッチン 今回は・・・磐田支部

豆乳のコクのあるスープが豚肉によくからんで食べやすいです。塩分なしでもおいしく食べられます。身近な食材で簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

