

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 駒ヶ根市にあるしっぺい太郎ゆかりの寺の名前は？

- ① 光金寺
- ② 光善寺
- ③ 光前寺

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

【応募方法】7月12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2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

4月号広報クイズの結果

答えは「①ミドコロランド」でした。(応募総数81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

駒ヶ根市まで歩いた元青年団の皆さん。当時交流していた秋田県大森町(現横手市)も自転車で訪問したと聞きびっくり。「若かったから乗りでね」そう笑う皆さんは、何かを成し遂げた自信にあふれるいい笑顔でした。取材をして、若者の夢や志を応援しようと思う中年真ただ中の私でした。(6)

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



子どもも喜ぶ!アツアツチーズがとろ〜り!

コロコロチーズコロッケ



●材料 (6人分)

溶けるスライスチーズ……………3枚
ジャガイモ……………400g(中4個)
トウモロコシ……………50g(正味)
グリーンピース(生)……………50g
タマネギ……………100g(中1/2個)
ニンジン……………40g(中1/4本)
バター……………大さじ1
豚ひき肉……………100g

牛乳……………大さじ3
塩、こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ3
溶き卵……………1個
パン粉……………50g
揚げ油……………適宜
1人分当たり【エネルギー 345kcal】
たんぱく質11.5g 脂質19.8g
カルシウム93mg 鉄1.4mg 塩分0.7g

●作り方

- ① チーズを12等分しておく。
- ② ジャガイモは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。
- ③ トウモロコシと下処理したグリーンピースをゆでて、トウモロコシはそぎ切る。
- ④ タマネギとニンジンはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、タマネギを透き通る程度まで炒めたら、ニンジンを加えてさらに炒める。最後に豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑥ ⑤の粗熱が取れたら②、③、牛乳を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ ⑥を12等分にして中に①を入れて団子状に形を整え、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて170~180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑧ 皿に盛り、野菜を添える。

ひとこと いわた食育キッチン

今回は・・・竜洋支部

夏野菜を使って彩りよく、子どもたちの大好きなチーズも入った栄養満点のコロッケです。

