

# 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 しっぺい4コマまんがシーズン3の舞台はどこ？

- ① ミドコロランド
- ② タベゴロランド
- ③ ハラペコランド

## 今月のプレゼント

A / 図書カード1000円分…5名様

B / しっぺいネットポーチ&しっぺい4コマ漫画豆本 (season1・2)

…5名様



【応募方法】5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・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

## 2月号広報クイズの結果

答えは「③ベストフィフティーン」でした。(応募総数74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

花の季節になりました。わが家の庭でも小学校卒業の時に市から贈られたツツジが毎年赤い花を咲かせています。最初は小さな苗木でしたが、今では立派な木に成長しました。あれから35年…。自分はこのツツジのように成長できているのか。庭の片隅で自分を振り返る春の昼下がりでした。㊦

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



## シャキッとした食感が楽しい♪なんちゃってイタリアン 切り干し大根のナポリタン風味



### ●材料 (4人分)

切り干し大根……………40g  
 タマネギ……………中1/2個(80g)  
 ニンジン……………1/5本(30g)  
 ピーマン……………1個(30g)  
 魚肉ソーセージ……………1本(75g)  
 サヤエンドウ……………5本  
 オリーブオイル……………適量  
 粉チーズ……………適量

ケチャップ……………大さじ2  
 中濃ソース……………大さじ1  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々

### 1人分当たり【エネルギー 110kcal】

たんぱく質3.8g 脂質3.8g  
 カルシウム99mg 鉄1.4mg 塩分1.3g

### 作り方

- ① 切り干し大根は洗い、ぬるま湯に20分ほどつけて戻し、水気を軽く絞っておく。
- ② タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンは細切りにする。
- ③ 魚肉ソーセージは縦半分に切った後、斜め切りにする。
- ④ サヤエンドウは、筋を取り、ゆでて細切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギ、ニンジン、ピーマン、魚肉ソーセージの順に入れてよく炒める。
- ⑥ ⑤に①、Aを加えて炒め、味を整える。
- ⑦ 器に⑥を盛り、粉チーズをふりかけ、④を上盛りに盛って完成。

### ひとこと いわた食育キッチン 今回は・・・福田支部

切り干し大根のシャキシャキ感を味わってください。子どもや切り干し大根の苦手な人にも好評です。冷凍保存もできますので、お弁当にもぜひどうぞ!

