

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 昆虫の生態を教えてくれる新コーナーの名前は？

- ① 教えて！べっくん
- ② 教えて！こんちゅうくん
- ③ 教えて！しっぺいくん

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 …10名様

【応募方法】 5月15日(火)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

2月号広報クイズの結果

答えは「①学び」でした。(応募総数118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

夢をかなえるために練習に打ち込んでいる小学生BMXライダーの密岡奏央さん。小学生らしい元気の良さや大人顔負けの技を次々と披露するカッコよさに、一発でファンになりました。これからも応援していきます。④

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



ピクニックに持って行きませんか♪

カルシウムたっぷり!桜エビごはん



●材料 (4人分)

米	2カップ	水	440ml
干し桜エビ	20g	キヌサヤ	20g
生ショウガ	15g	いりごま	適宜
紅ショウガ	15g		
酒	大さじ2	1人分当たり【エネルギー 321kcal】	
薄口しょうゆ	大さじ1	たんぱく質8.8g 脂質2.1g	
みりん	大さじ1	カルシウム137mg 鉄1.1mg 塩分1.1g	

作り方

- ① 米はといでざるに揚げ、よく水を切る。
- ② 干し桜エビはフライパンで香りが立つまで乾いりする。
- ③ 生ショウガは皮をむいて細かく千切りにする。紅ショウガは粗めのみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に①、②、生ショウガ、調味料A、水を入れて炊く。
- ⑤ キヌサヤは沸騰した湯に入れ1分程度ゆでて、千切りにする。
- ⑥ 米が炊き上がったらいりごま、紅ショウガを混ぜて器に盛り付け、⑤を散らす。

ひとこと いわた食育キッチン 今回は・・・竜洋支部

カルシウムがたっぷり取れる桜エビを乾いりすることで、香ばしく風味豊かになります。色鮮やかで春らしい炊き込みご飯です。

