

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 イチジクを漢字で表記すると次のどれでしょう？

- ①一字句 ②無花果 ③有花果

今月のプレゼント

A/図書カード1,000円分
…10名様

B/【劇団四季SONG & DANCE65】チケット（磐田市民文化会館12月15日(出)午後6時30分開演)
…5組10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 FAX 32-3946)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暴れ天竜」でした。(応募総数110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

台風24号は、市内にも被害の爪痕を残しました。私が強く感じたことは、それぞれの立場で「今自分に何ができるのかを考え、行動すること」が重要だということです。人ごとではなく自分ごととして、今一度災害時の行動について考えてみましょう。(㊟)

過去のレシピは市ホームページで紹介しています。

ページ番号 1004678



レモンが香る! 手軽でおいしい人気レシピ サケのレモン焼き



●材料 (4人分 ※こどもの分量)

- A { すりおろしたショウガ…………… 6g
レモン果汁……………大さじ1 (15ml)
しょうゆ……………大さじ1 (15ml)
砂糖……………大さじ1 (9g)
生サケの切り身……………4切れ (160g)
生パセリ……………1.6g

1人分当たり【エネルギー 57kcal】
たんぱく質9.1g 脂質1.6g
カルシウム7mg 鉄0.3mg 塩分0.3g

作り方

- ① Aに生サケの切り身を片面15分ずつ漬ける。
- ② オープンの天板にクッキングシートを敷き、①のをせる。刻んだ生パセリを上にはらする。
- ③ 180℃に温めたオーブンで10分焼く。

給食大好き!! in 竜洋東こども園



ひとこと 今回は… 竜洋東こども園

レモンを使うことでレモンの酸味が塩味をひきたたせておいしく減塩、香りでリラックス効果も期待できます。サケ以外の魚や鶏肉でもお試しください。

