

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 今月のきりり磐田人で紹介した「大道芸人しゅん」さんの一番得意な演目は？

- ① ジャグリング
- ② スパーリング
- ③ トラベリング

今月のプレゼント

A: しっぺいぬいぐるみ（高さ約25cm）…3名様
B: 2019しっぺい卓上カレンダー+図書カード1,000円分…5名様



【応募方法】12月14日(金)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

9月号広報クイズの結果

答えは「③見守りオレンジ」でした。（応募総数103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

ひと・ほんの庭 にこつとに2頭のヤギがやってきました。白と黒のヤギだと思っていましたが、茶色で驚きました。メエ〜メエ〜と鳴いてとてもかわいいヤギがどんな名前になるのか「メエ〜メエ〜式」とても楽しみです。㊦

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



ガーリックとバターが香る♪

じゃがいもと玉ねぎのソテー



●材料 (4人分)

ジャガイモ……………中4個(400g)	サラダ油……………少々
タマネギ……………中1個(200g)	バター……………30g
パプリカ……………中1個(100g)	塩……………少々
ニンニク……………1片	こしょう……………少々
ベーコン……………2枚(40g)	パセリ……………少々

1人分当たり【エネルギー 257kcal】
 たんぱく質3.8g 脂質16.2g カルシウム17mg 鉄0.7mg 塩分0.4g

●作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、半分に切って7～8mmの厚さに切る。しばらく水にさらした後、水分をふきとる。
- ② タマネギは皮をむき、薄切りにする。
- ③ パプリカは種を取り、縦に7～8mm幅に切る。
- ④ ニンニクは皮をむき、みじん切りにする。
- ⑤ ベーコンは大きめに切ってフライパンでカリカリに焼き、取り出す。
- ⑥ フライパンでサラダ油を熱し、②を弱火でゆっくり炒める。十分しんなりして色づいたら、フライパンから取り出す。
- ⑦ フライパンにバターを熱し、①を中火でゆっくりと返しながらかめる。表面に色がつき、竹串が通るくらいまで炒める。
- ⑧ ③と④を加えて軽く炒め、香りが立ったら⑤と⑥を入れ、さっと炒め合わせる。
- ⑨ 塩、こしょうで味を整え、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ひとこと いわた食育キッチン

身近な食材であるジャガイモとタマネギを使ったレシピです。カリカリに焼いたベーコンと、じっくり炒めたタマネギに、ニンニクとバターの風味が加わり子どもから大人まで大人気のレシピです。

今回は・・・磐田支部

