

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 ヤマハ発動機ジュピロ清宮克幸前監督が、8年間チームで追求したスタイルは？

- ① しっぺいスタイル
- ② フリースタイル
- ③ ヤマハスタイル

今月のプレゼント

A/図書カード
1,000円分…5名様
B/しっぺい4コマ
まんが「きょうも
りのしっぺい」
作者2人のサイン
入り!…10名様



【応募方法】3月15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 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ご応募ください。



▲電子申請

12月号広報クイズの結果

答えは「③山崎屋」でした。(応募総数204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

Uターン。私が就職した当時、そんな言葉はありませんでした。行政の支援制度もなく就職氷河期と言われた時代、就職のためさまざまな企業を探しました。取材を通して、時代は違っても業界研究の大切さは一緒だなと感じました。㊦



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

魚が苦手なお子さんにも大人気! アジの香ばし焼き



材料 (4人分)

アジ(3枚おろし) …… 4切れ(40g×4)	パン粉 …… 12g
A { しょうゆ …… 大さじ1~2 (15~30ml)	ごま油 …… 小さじ1 (5ml)
みりん …… 大さじ1~2 (15~30ml)	いりごま(黒) …… 10g

1人分当たり【エネルギー 90kcal】

たんぱく質8.9g 脂質4.4g カルシウム58mg 鉄0.6mg 塩分0.4g

作り方

- ① アジをAにからめて、15~20分程度味をなじませる。
- ② パン粉、ごま油、いりごま(黒)をフライパンに入れ、混ぜながら弱火で軽く炒める。
- ③ ①に②をまぶし、180度に温めたオーブンで10~15分程度焼く。

給食大好き!! in 磐田北保育園



ひとこと 今回は… 磐田北保育園

ごまの香ばしい匂いが食欲をそそります。アジを鶏肉(ささみ、胸肉)や豚肉にアレンジしてもおいしいです。揚げずに焼くのでヘルシーで簡単な1品です。ぜひご家庭で作ってみてください。

