

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 ヤマハ発動機ジュビロに所属する山村亮選手のポジションは？

- ① QR
- ② PR
- ③ AR

今月のプレゼント

A:図書カード1,000円分…10名様
B:【鈴鹿8時間耐久ロードレース】
V2席ペア観戦チケット
(7月27日(土)・28日(日))



…1組2名様

【応募方法】7月12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応募してください。



▲電子申請

4月号広報クイズの結果

答えは「①マウンテンビュー」でした。(応募総数120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

4月から広報担当となりました。取材などを通じて、いろいろな方と出会い、お話しさせていただく機会が増えました。新鮮な気持ちになれる一方で、そこで見聞きしたことを文字にして発信する難しさを痛感する日々です。㊦



クックパッドで
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

ショウガの豊かな風味を召し上がれ♪
しょうがごはん



材料 (4人分)

米	2合(300g)	卵	2個
ショウガ	4片(40g)	塩	少々
油揚げ	1枚	葉ネギ	1~2本
薄口しょうゆ	大さじ2	シラス干し	40g
酒	大さじ2	ミニトマト	8個
水	適宜	きざみのり	4g

1人分当たり【エネルギー 374kcal】

たんぱく質14.0g 脂質5.6g カルシウム69mg 鉄2.0mg 塩分2.1g

作り方

- ① 米は研いで水を切っておく。
- ② ショウガは米粒と同じくらいの大きさのみじん切りにする。
- ③ 油揚げをざるに入れ、上から熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ ③を5mmの角切りにする。
- ⑤ 炊飯釜に①、②、④、Aの調味料を入れ、2合の線まで水を入れて炊く。
- ⑥ 溶いた卵に塩を少々入れ、フライパンで薄焼きにした後、千切りにする。
- ⑦ 葉ネギは小口切りにする。
- ⑧ ご飯が炊けたら器に盛り、⑥とシラス干し、ミニトマトをのせ、⑦ときざみのりを散らす。

ひと いわた食育キッチン こと ~竜洋支部~

ショウガは体を温める効果や、殺菌効果があります。寒い時期にはもちろん、暑くなる時期にもよく合う、香り豊かなご飯のレシピです。葉ネギの代わりにサヤエンドウやシソの葉を刻んでのせてもよいと思います。

