

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 市が県と連携して整備を進めている海岸防潮堤の高さは？

- ① 10メートル
- ② 14メートル
- ③ 18メートル

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

【応募方法】11月14日(休)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、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

8月号広報クイズの結果

答えは『①「あんこ」と「きなこ」』でした。(応募総数117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

ラグビーワールドカップでの日本代表の歴史的勝利は、にわかファンの私に「ラグビーっておもしろい!」と思わせてくれました。目に見えるものに注目しがちですが、人々の中に残るレガシーがあることを改めて感じました①



クックパッドでレシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

オージービーフを使ったオーストラリアの料理

ビーフサンド Beef Sandwich



材料 (4人分 ※子ども用の分量)

- | | |
|---------------------|--------------|
| タマネギ..... 1/2個 | 塩..... 少々 |
| 油..... 小さじ1 | こしょう..... 少々 |
| おろしニンニク..... 適量 | パン..... 1個 |
| おろしショウガ..... 適量 | |
| おろしリンゴ..... 8g | |
| 砂糖..... 小さじ1強 | |
| トマトケチャップ..... 小さじ2強 | |
| トマト缶..... 20g | |
| ウスターソース..... 小さじ2 | |
| 赤ワイン..... 小さじ1弱 | |
| 牛もも薄切り肉..... 180g | |

作り方

- ① タマネギを薄切りにする
- ② フライパンに油を熱し、タマネギを炒め、Aを入れ、タマネギに火が通ったら牛肉を入れて炒める。
- ③ 塩・こしょうで味を整える。
- ④ 具をパンに挟んだら完成。

1人分当たり【エネルギー111kcal】たんぱく質9.0g 脂質7.9g カルシウム7mg 鉄1.1mg 塩分0.5g

給食大好き!!豊岡中学校



ひと 豊岡給食 こと センター

子どもが好きな味付けで、あっという間に作ることができます。

お好みのパンに、レタスなどの野菜と一緒にみんなで食べてもよいですね。

