

# 広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面から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** 避難に時間を要する人が避難を開始する警戒レベルは？

- ① 警戒レベル4
- ② 警戒レベル3
- ③ 警戒レベル2

## 今月のプレゼント

- A 図書カード1,000円分…5名様
- B 百人一首風みんなのこんちゅう  
和かるた (P28参照) …3名様



### 【応募方法】

7月16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

## 4月号広報クイズの結果

答えは「③企業会計」でした。(応募総数177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

今年のゴールデンウィークはSTAY HOMEで過ごしました。日頃の運動不足に拍車がかかり、体型が気になる今日この頃。せめて野菜から始める食生活で、今後も長く付き合っていく自分の体をいたわりたいと思います◎



クックパッドで  
レシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

イタリアの船乗りが愛した味！

## 豚肉のマリアナソース



### 材料 (4人分 ※子ども用の分量)

- タマネギ……………100g(中1/2個)
- ニンジン……………20g(5cm程度)
- ピーマン……………20g(中1/2個)
- 豚もも肉薄切り……………160g
- サラダ油……………大さじ1
- ケチャップ……………大さじ1・1/3
- ウスターソース……………小さじ2/3
- 小麦粉……………小さじ1弱

### 1人分当たり【エネルギー 123kcal】

- たんぱく質8.7g 脂質7.1g 鉄0.4mg
- カルシウム10mg 食塩相当量0.3g

### 作り方

- ① タマネギは薄切り、ニンジン、ピーマンは千切りにする。豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに分量の半分のサラダ油をひき、タマネギ、ニンジンを炒め、しんなりしたらピーマンも加える。
- ③ ②にケチャップ、ウスターソースを加え、野菜がやわらかくなるまで炒める。小麦粉を茶こしなどで振り入れ、とろみをつけておく。
- ④ フライパンに残りのサラダ油をひき、豚肉を炒め、その上に③のソースをかける。



## ひとこと 福田こども園

野菜が苦手な子どもでも、ケチャップ味でたくさん野菜が食べられます。マリアナソースは魚や鶏肉のソテーにも合います。ぜひお試しあれ！