



1人分当たり【エネルギー 356kcal】
たんぱく質 5.8g 脂質 7.2g カルシウム 12mg 鉄 0.8mg 食塩相当量 2.8g

■材料 (4人分)

- アルファ米……………1袋
- 赤パプリカ……………1/2個
- 黄パプリカ……………1/2個
- オリーブオイル……………大さじ1
- コーンクリーム缶 ……180g
- 水……………400cc
- 固形コンソメ……………1個
- 塩・こしょう……………少々
- きざみパセリ……………少々

■作り方

- ①赤・黄パプリカを1cm程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ温まったら、①、アルファ米を入れ、弱火で1分炒める。
- ③コーンクリーム缶、水、固形コンソメを入れ、5～7分加熱する。
- ④煮立ったら火を止めてふたをし、10分蒸す。
- ⑤④をかき混ぜお皿に盛り、お好みでパセリ、塩・こしょうをふる。

アルファ米の
コーンクリームリゾット

「ご自宅にある非常食で、消費期限が近く
なってしまったもの、ありませんか？」
簡単調理で、おいしくいただけますよ！



イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



フライパンだけで
完成!



フライパン1つでお手軽！
炒めてるだけ♪とろりとして
口当たりがいいので、お腹
にもやさしい

いただきます
おはしを持ったから野菜から！
血糖値の急上昇を抑える効果があります
海藻やキノコからでもOK!



編集
後記

磐田市出身のEXILE AKIRAさんがPR大使就任で磐田市を訪れていただき、規格外の格好良さに、驚きと緊張を隠せませんでした。でもAKIRAさんが磐田市での思い出やエピソードをたくさんお話ししてくれて、その気さくさと、優しさに緊張もほぐれ、とても感動しました！◎

広報
クイズ

10月に、寺谷用水が世界的に登録されたものは？

- ① 世界文化遺産
- ② 世界自然遺産
- ③ 世界かんがい施設遺産

今月のプレゼント

図書カード1,000円分 ……10名様

9月号の結果

答えは『②食事』でした。
(応募総数264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。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

12月14日(水)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、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