



1人分当たり【エネルギー 136kcal】
たんぱく質 3.7g 脂質 1.7g カルシウム 100mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 0g

■材料 (4人分)

ケール …………… 160g
バナナ …………… 160g
豆乳 …………… 200cc
100%リンゴジュース
…………… 600cc

■作り方

- ①ケールとバナナを粗みじん切りにする。
- ②①に豆乳とリンゴジュースを加え、繊維が残らないようにミキサーをかける。

- 1 バナナを冷凍すると冷たくておいしいスムージーに！
- 2 食材を細かくすることでミキサーしやすく、繊維が口の中に残らない！

磐田市健幸
プロジェクト
「ジュビロ飯」

栄養バランスの取れた食事と
適度な運動を組み合わせ
て楽しみ、健康で幸せな生活
を目指す取り組みです。



▲ホーム
ページ

磐田産ケールを使った
グリーンスムージー
磐田で生まれ育った、栄養満点なケールを使った簡単レシピです。
野菜が苦手な人も飲みやすく、これからの季節にピッタリ！



▲ケール



▲サンサンいわた
喫茶ペンギんの皆さん



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！



グリーンスムージーは月曜日限定メニューのジュビロ飯にも付いています。
スタッフ一同、明るい笑顔でお迎えしております。
喫茶ペンギンは1階にありますので、ぜひお立ち寄りください。

サンサンいわた喫茶ペンギンメニュー

編集 後記

4月から広報いわたの記事を書き始め、最初は不安でいっぱいでしたが「上手に書いたね」という広報いわたを読んだ祖父母の言葉に励まされました。特集にもあるように祖父母に元気でいてもらうために、気持ちを込めて広報いわたを作成していきます。◎

広報 クイズ

ひと・ほんの庭にこっとは今年8月11日
で何周年？

- ① 1周年
- ② 3周年
- ③ 5周年

今月のプレゼント

図書カード 1,000円分 …10名様

4月号の結果
答えは『③フットサル』でした。
(応募総数231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。
7月18日(火)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