

■材料 (4人分)

赤パプリカ……………50g
 黄パプリカ……………50g
 ごま油……………小さじ1
 塩昆布……………8g
 白ごま……………小さじ1

■作り方

- ①赤・黄パプリカは種を取り、3～4cm長さの千切りにする。
- ②ごま油で①を炒め、塩昆布、白ごまを加えてさっと炒める。

POINT

ピーマンを入れると、さらに色鮮やかになります！



1人分当たり【エネルギー 24kcal】
 たんぱく質 0.7g 脂質 1.5g カルシウム 17mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.4g

〜お弁当短時間レシピ①〜
パプリカの塩昆布炒め



**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!



■材料 (4人分)

マグロぶつ切り……160g
 片栗粉……………適量
 油……………大さじ2
 トマトケチャップ……大さじ2
 カレー粉……………小さじ1/4

■作り方

- ①マグロに片栗粉をまぶし、火が通るまで油で焼く。
- ②トマトケチャップとカレー粉を加え、全体に絡むように炒める。



1人分当たり【エネルギー 106kcal】
 たんぱく質 10.1g 脂質 6.4g カルシウム 4mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g

〜お弁当短時間レシピ②〜
マグロのカレーチャップ

学校給食課・鈴木栄養士考案メニュー
 忙しい朝のお弁当作
 りは大変。鈴木栄養
 士が短時間でできる
 2つのお弁当レシピを
 紹介します。

炒めるだけの
 簡単メニューです



**編集
 後記**

広報いわたの編集を担当し、あっという間の1年でした。取材を通じてさまざまな方と出会い、市民の方から多くのご意見・ご感想をいただき、広報いわたの在り方を考える1年となりました。これからも皆さんが「読みたくなる」広報いわたを目指して努力していきます。☺

**広報
 クイズ**

竜洋昆虫自然観察公園のリニューアルした遊具のモチーフとなった昆虫は？

- ① カブトムシ
- ② セミ
- ③ コオロギ



今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000円分 …10名様
 B 竜洋昆虫自然観察公園ご招待券、
 オリジナルミニタオル …3名様

1月号の結果
 答えは『③3回』でした。
 (応募総数334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。

4月16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、希望するプレゼント、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