

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 2018年シーズンからなでしこリーグ2部に参戦するチームの名前は？

- ① フロール
- ② バモス
- ③ ボニータ

今月のプレゼント

A / 図書カード1,000円分…5名様

B / しっぺい2段

お弁当箱
(非売品)

…5名様



【応募方法】4月13日(金)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名を記入し、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右記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

1月号広報クイズの結果

答えは「②ワンコ!」でした(応募総数126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

日頃は広報紙を読んでくださり誠にありがとうございます。1年を振り返り、市民の皆さまに分かりにくい表現や誤解を招く表現があったことを深くお詫び申し上げます。次年度以降は、市の大型事業の進捗状況を発信するなど、新たなことに取り組むとともに、市民の皆さまに分かりやすい情報発信ができるよう編集作業に努めてまいります。

広報広聴・シティプロモーション課一同

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



具だくさんで栄養たっぷり 白ネギと大豆のシチュー



●材料 (4人分)

ベーコン	20g
タマネギ	中1/2個(100g)
ニンジン	中1/2個(40g)
ジャガイモ	中1個(120g)
白ネギ	1/2本(40g)
マッシュルーム(水煮)	20g
ニンニク	適宜
油	適宜
水	600ml
大豆(水煮)	100g
むき枝豆	12g
ピザ用チーズ	8g
バター	10g
小麦粉	大さじ1
無調整豆乳	40ml
牛乳	80ml
白ワイン	小さじ1弱
鶏がらスープの素	小さじ1/2
コンソメの素	小さじ1弱
塩	小さじ2/5
こしょう	少々

1人分当たり【エネルギー 176kcal】

たんぱく質9.1g 脂質8.5g カルシウム74mg
鉄1.0mg 塩分0.6g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、タマネギは半月切り、ニンジン、ジャガイモは乱切り、白ネギは1cmの斜め切りにする。マッシュルームは薄く切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 大きめの鍋に油を入れ、ニンニク、タマネギを軽く炒めた後、ベーコン、ニンジン、ジャガイモを入れてさらに炒める。
- ③ ②に水を入れて、火が通るまで煮る。その後、大豆、マッシュルーム、白ネギ、むき枝豆、チーズの順に入れる。
- ④ 別鍋でバターを熱し、小麦粉を焦げないように絶えず混ぜながら炒めた後、少しずつ無調整豆乳と牛乳を混ぜる。
- ⑤ ③に④を徐々に入れて混ぜ、白ワイン、鶏がらスープの素、コンソメの素、塩、こしょうで味を調えた後、5分程度煮込む。

給食大好き!! in 豊田南中学校



今回は…豊田学校給食センター

旬の白ネギに加え、いろいろな食材が入った具だくさんのシチューは、栄養たっぷり子どもたちにも大人気のメニューです。ぜひご家庭でもお試しください。

