

広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面に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 消防本部で行っている消防隊が救急隊を支援する活動を何連携という？

- ① APA連携
- ② PA連携
- ③ PPAP連携

今月のプレゼント

A/図書カード1,000円分

…10名様

B/【コメディ・クラウン・サーカス スペシャル】ペアチケット
(磐田市民文化会館3月17日(日)
午前10時開演)

…5組10名様

【応募方法】2月15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ご応募ください。



▲電子申請

11月号広報クイズの結果

答えは「①ジャグリング」でした。(応募総数191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

冬 といえば雪。いわたゆきまつりが今年も開催されます。あまり雪が降らない磐田で大きな雪山で遊べるこのイベントは、毎年楽しみにしている子もいるのではないのでしょうか。今年も笑顔いっぱい1年になるといいなあ。☺



クックパッドでレシピ公開中



クックパッド 磐田市 検索

レタスの”外葉”も食べちゃおう♪ しらすレタスチャーハン



材料 (4人分)

ニンジン……………1/3本(60g)	サラダ油……………大さじ2(30g)
レタス……………4枚	ご飯……………茶わん4杯(400~480g)
卵……………2個	鶏ガラスープの素……………大さじ2/3
塩……………少々	しらす……………25g
こしょう……………少々	紅ショウガ……………少々

1人分当たり【エネルギー 332kcal】

たんぱく質8.3g 脂質10.9g カルシウム4.2mg 鉄0.8mg 塩分1.3g

作り方

- ① ニンジンは5mm角に切り、ゆでる。レタスを1口大に切る。
- ② 卵を溶き、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を半熟の状態になるまで中火で炒める。
- ④ ③にご飯を入れ、切るように混ぜ合わせたら強火にし、①、鶏ガラスープの素、しらすを入れて、炒める。
- ⑤ 器に盛り、紅ショウガを添える。

ひとこと 今回は … いわた食育キッチン 福田支部

今まで捨てていたレタスの“外葉”は炒めることにより、しんなりとし食べやすく色鮮やかにチャーハンを彩ります。ぜひ捨てずに使ってみてください。

