



1人分当たり【エネルギー75kcal】
たんぱく質 2.8g 脂質 5.2g カルシウム34mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.5g

■材料 (4人分)

- キャベツ …………… 300g
- パプリカ (赤) …… 1/4 個
- パプリカ (黄) …… 1/4 個
- レモン汁 …………… 大さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- ツナ (オイル漬け) 1/2 缶

■作り方

- ①キャベツは芯を取り、5mm幅の千切りにする。
- ②パプリカは薄切りにする。
- ③沸騰したお湯に①と②をさっとぐらしてゆで、冷水に取り、水気を絞る (ゆですぎないように注意)。
- ④Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ゆでた野菜、ツナ (油ごと) をドレッシングと和える。

キャベツとツナの
イタリアンサラダ
レモンの酸味とオリーブオイルの香り
の中に、ツナの旨みを感じられる爽やかな一品です。

POINT

ニンジンやキュウリ、コーンを入れてもおおいしくできるので、好きな野菜でアレンジしてみてください。



▲健康増進課 管理栄養士



**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!



健康増進課 管理栄養士おすすめメニュー

ゆでることがかさが減り、野菜をたくさん食べられます。ツナが入ることで小さなお子さんにも食べやすくなっています。



**編集
後記**

向陽学府小中一体校の記事を作成するため、校内を見学させていただきました。壁や天井、棚などに木材が多く使われており、机や椅子が入ることでさらに温かみを感じられる場所になります。子どもたちや地域の方々に親しまれる学舎になって欲しいと思いました。(松)

**広報
クイズ**

リニューアルした磐田市陸上競技場は、どこにあるでしょうか？

- ① 獅子ヶ鼻公園内
- ② つつじ公園内
- ③ かぶと塚公園内



▲電子申請

今月のプレゼント 提供：磐田文化振興会

氣志團現象 25 周年記念ツアー
「四半世氣少年」ペアチケット ……2組4名様
※座席指定はできません

【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15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

1月号の結果 答えは『②初志貫徹』でした。(応募総数318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。



▲イベント詳細



氣志團現象25周年記念ツアー
「四半世氣少年」

日時:6月28日(日)
16時15分開場/17時開演
会場:磐田市民文化会館「かたりあ」