



1個分当たり【エネルギー222.3kcal】
たんぱく質11.2g 脂質11.0g カルシウム153.3mg 鉄1.9mg 食塩相当量1.0g

■材料（4個分）

かつおだし粉…… 大さじ1
ブロッコリー…… 200g
アーモンドチーズ… 2個
※アーモンド入りプロセスチーズ
ロールパン…… 4個
イワシ缶詰醤油味・1缶
マヨネーズ…… 大さじ2
レモン汁…… 大さじ1
コショウ…… 1つまみ

POINT

ブロッコリーは、少ないお湯にだしを効かせて蒸しゆでにすると歯応えがよくなります。

■作り方

- ①300ccの水を浅めの鍋で沸騰させ、かつおだし粉を加える。小房に分けたブロッコリーを入れ、ふたをして3分間蒸しゆでにする。鍋から取り出し、水気をしっかり切る。
- ②アーモンドチーズを半分にスライスする。ロールパンに切れ目を入れ、縦に半分に切ったアーモンドチーズ、缶詰のイワシ、①の順に挟む。
- ③食べる直前にAを合わせたソースをかける。

爽やかなレモンソースがイワシの臭みを抑え、手軽に美味しくいただけるレシピ。

レモン香る
イワシのサンド



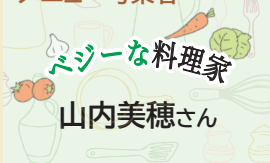
イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



メニュー考案者



市では、令和6年度から新たな特産品の創出を目指し、レモンの産地化を推進しています。

磐田市とレモン



広報
クイズ

新しく発行された、「ウォーキングマップ in いわた」には、いくつかのコースが紹介されている？

- ① 2コース ② 6コース ③ 10コース



▲電子申請

2月号の結果 答えは『①磐田地区』でした。(応募総数482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。

今月の
プレゼント!

【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。5月15日(金)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

A 磐田のふるさと納税返礼品を味わおう!
「クラウンメロン」引換券 3名様



磐田が誇る高級メロンは、気品ある香りと芳醇な味わい、きめ細やかな食感でとろけるようなおいしさです

提供：メロー静岡

メロー静岡は、磐田市ふるさと納税のメロン返礼品を多数提供しております。引換券を店舗までお持ちいただくと、メロン1玉と交換できます。

袋井市堀越538-1
Tel.0538-42-3056



▲ホームページ

B 演劇公演 「ジン・ゲーム」
出演：竹下景子・加藤健一(磐田市出身)
ペアチケット 5組10名様
提供：加藤健一磐田公演実行委員会

「ジン・ゲーム」あらすじ

老人ホームのサン・デッキで出会ったフォンシア(竹下景子)とウェラー(加藤健一)。息のあった二人が暇つぶしにトランプ遊びを始めます。気軽に始めたゲームのはずが、全く勝てないウェラーはいら立ってきて…。ピューリッツァー賞受賞の名作コメディヤを名優二人の掛け合いでお楽しみください。イベントの詳細は、p27へ

編集
後記

今回の異動で広報広聴・シティプロモーション課を離れることになりました。たくさんの人に出会い、さまざまな場所に行き、数えきれないほど貴重な体験をさせていただいたこの5年間は、私にとって宝物です。本当にありがとうございました。①