



レンジで簡単！  
きゅうりの  
さっぱり浅漬け

夏野菜を代表するきゅうりは、水分とカリウムが豊富に含まれています。暑さ対策に塩分と一緒に適量食べると、火照り対策が期待できます。



IWATA no GOHAN

クックパッドで  
レシピを  
チェック！



#### POINT

電子レンジで温めた後に30分冷ますと味がよく染み込みます。アレンジで、ラー油やしょうがを加えるのもおすすめです。そうめんやそばのお供にもどうぞ！

1人分当たり【エネルギー47kcal】

たんぱく質 1.0g 脂質 3.1g カルシウム 14mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.9g

#### ■材料（4人分）

きゅうり …… 2本  
めんつゆ …… 100cc  
酢 …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ1  
すりおろしにんにく 適量  
大葉 …… 適量  
みょうが …… 適量

#### ■作り方

- ①きゅうりを乱切りに切る。
- ②切ったきゅうり、めんつゆ、酢、ごま油、にんにくをボール（耐熱性の容器）に入れて混ぜる。
- ③ボールにラップをし、600Wの電子レンジで約1分加熱する。
- ④一旦取り出し、かき混ぜ、さらに1分加熱して30分寝かせる。
- ⑤器に盛り付け、大葉、みょうがをお好みでのせて出来上がり。

#### メニュー考案者

ベジな料理家  
山内美穂さん



## 広報クイズ

今月の  
プレゼント！

きらりいわた人の DAICHI（ダイチ）さんはいつから楽器をはじめた？

①小学生 ②中学生 ③高校生



電子申請▲

6月号の結果 答えは『①5月28日』でした。（応募総数152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。9月17日(木)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 「磐田ダンスエボリューション2026 1st stage」チケット

5組10名様

※座席指定はできません。



#### チケット情報

ワークショップ参加の小学生から中高ダンス部、大人のダンスチームまで、幅広い参加者による多彩なダンスをお楽しみください！

時 11月29日(日)  
1st stage 開場10時／開演10時30分  
2nd stage 開場14時／開演14時30分

所 磐田市民文化会館「かたりあ」  
料 1,000円(税込・全席指定)  
詳 チケット販売 10月17日(土) 10時～  
申込方法など詳細は、かたりあホームページをご覧ください。

問 磐田文化振興会 ☎ 0538-37-8551



かたりあ▲  
ホームページ

## B エステ「シミ改善スペシャルコース」3名様(女性限定)

磐田のふるさと納税返礼で楽しもう！

提供：株式会社 Princess Co.

磐田市下本郷2001-1 ☎ 0538-33-8663

創業から16年。1万人以上の実績を誇る、シミ、肌トラブル改善専門エステ『PRINCESSHEART 磐田本店』です。どんなシミでも対応いたします。

ドクターリセラ肌改善症例で東海北陸地区グランプリ受賞の「シミ改善スペシャルコース」体験エステを3名様にプレゼント！究極の美白をご堪能くださいませ。



Princess Co. ▲  
ホームページ