

十和田市の情報

市が情報を発信しているツール（一部）を紹介します。

● 十和田市ホームページ ●

皆さんの暮らしに役立つ情報から市のイベント情報まで幅広くお知らせしています。また、市の情報を「十和田市ブログ駒の里から」で発信しています！

十和田市

検索



● 十和田市 LINE 公式アカウント ●

防災・子育て・医療情報など、暮らしに役立つ情報を発信しています。また、イベント参加のウェブ申請や公共施設の予約、道路の破損報告やクマを目撃した際の通報などが行えます。



友だち追加はこちらから▶



● 十和田市公式 YouTube ●

市のPR動画やイベントの様子、市長記者会見などを配信しています。市ホームページ「YouTube 公式チャンネル」からご覧いただけます。

YouTube▶



● 十和田市長公式 SNS ●

市長の公務活動に関する情報や、市の施策などの情報を発信しています。



▲Facebook



▲X



▲Instagram

● 日々コレ十和田ナリ ●

移住支援制度の紹介や市の魅力を発信しています。



▲ホームページ



▲Instagram



▲TikTok

● カタログポケット ●

電子版広報とわだを閲覧できます。



Available in 10 Languages !

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.20

問健康増進課 ☎0176-51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。今回は、**簡単時短レシピ** ▲キャロット炊くだけピラフ ▲です。



ニンジンが嫌いな子どもも
おいしく食べられる！

1人分の栄養価

エネルギー 347kcal、タンパク質 5.6g、脂質 5.7g、
炭水化物 65.8g、食物繊維 1.9g、カルシウム
13mg、食塩相当量 0.7g

※ピラフは5合炊き炊飯器で、最大3合まで
調理可能です。

材料（4人分）

コメ	2合	こしょう	少々
コンソメ	4.5g	バター	大さじ2
ニンジン	100g	スイートコーン	50g
トマトジュース	80cc	パセリ	少々
ニンニク	2g	(乾燥でも可)	

作り方

- ① コメをとぎ、30分～1時間ほど水に浸してからザルにあげ、水を切っておく。
- ② 炊飯器にコメ、トマトジュース、コンソメを入れ、炊飯器の目盛り2合まで水を入れる。
- ③ ニンニクはみじん切り、ニンジンはすりおろす。
- ④ ②に③を入れ、バターを加え、こしょうを振り入れ、軽くかき混ぜて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらスイートコーンを加え混ぜ合わせ、5分ほどおく。
- ⑥ 器に盛り、パセリを振りかける。