

明日のレシピ

No.146

食推協レポート



青魚の旨みにしそが香る さんが焼き

栄養満点の漁師飯

「さんが焼き」は千葉県の郷土料理で、青魚をみそと一緒に細かくたたいた「なめろう」を焼いたものです。

今回は旬のアジを使っていますが、イワシやサンマでもおいしく作ることができます。



健康づくり
食生活推進協議会
鈴木三保子さん



材料 4人分(1人分エネルギー 186kcal)

青じそ(混ぜる用)	12枚
青ネギ	1/3片
ショウガ	1/3本
アジ	6匹
みそ	大さじ1
青じそ(包む用)	16枚
サラダ油	大さじ1



作り方

- ①混ぜる用の青じそ、青ネギはみじん切りにする。ショウガはすりおろす。
- ②アジは3枚におろし、細切りにする。
- ③②に①とみそをのせ、粘りが出るまで包丁でたたいて混ぜ、味をなじませる。
- ④包む用の青じその裏を上にして、③を均等にのせ、7~8mmの厚さに広げて平らにならす。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき弱火で熱し、④を青じそを上にして並べる。焼き色がついたら裏返し、反対側も弱火でさっと焼いて、皿に盛る。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 149

問題 8月17日に菊川市にやってくるのは「○○○○○○○聖火リレー」(カタカナ7文字)



今月の逸品

ホルモン5種セット

国産のホルモンを新鮮なうちに加工しているので、臭みがありません。定番のみそ味から希少なミノ、もつ煮も炒めたり、湯煎したりするだけで手軽に楽しめます。

提供：マルマツ食品(有)

所在地：高橋4236-1 TEL:73-5062 FAX:73-5900

ホームページはコチラ▶



正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地
菊川市役所秘書広報課

■締め切り

8月19日(木) 当日消印有効

■結果

5月号の広報クイズには34人の応募があり、30人が正解。答えは「水出し」でした。



すくすくアイドル

● No. 145 ●



はな
岡本 華ちゃん
(2歳)
(政所)

おちゃめなはなちゃん
が大好きよ★
すくすく育ってね!

さら
石引 紗来ちゃん
(3歳)(右)
そな
想奈ちゃん
(3カ月)(左)
(白岩下)



仲良し姉妹に
なってね♪

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

☎・📧 秘書広報課秘書広報係 ☎35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp

