

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.148

食推協レポート

栄養バランスを整える一品

乾物はもどすだけで包丁を使わずに調理できるものが多く、時短にもなります。いつもの献立に追加することで、不足しがちな食物繊維とカルシウムを一度に補うことができます。



健康づくり
食生活推進協議会
赤堀 ひろ子さん



材料 4人分(1人分エネルギー 30kcal)

- ひじき(乾燥) 12g
- 桜えび(乾燥) 20g
- キャベツ 2枚
- 酢 大さじ1と1/3
- 砂糖 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1と1/3



作り方

- ①ひじきは水でもどし、さっとゆでる。
- ②桜えびはさっと熱湯に通す。
- ③キャベツは芯をそぎ切りにし、熱湯にくぐらせてから、細切りにする。
- ④Aを合わせ、他の材料と混ぜる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.151

問題 東京オリンピックで、ソフトボール日本代表が獲得したのは「〇メダル」(漢字1文字)



今月の逸品

とうふ菓子2種セット 深蒸し菊川茶味・ブルーベリー味

深蒸し菊川茶とブルーベリージャムをそれぞれ混ぜたしろあんを、豆乳カステラでサンドしています。豆腐のように白くしっとりとしたカステラです。

提供: ポエム新月

所在地: 嶺田1315-1 ☎73-3083

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

10月21日(木) 当日消印有効

■結果

7月号の広報クイズには108人の応募があり、106人正解。答えは「パラリンピック」でした。



すくすくアイドル

● No. 147 ●



ちひろ
上山 千裕ちゃん
(2歳)
(西袋)

すくすく元気に
育つてね



はると
増田 悠人くん
(2歳)
(赤土下)

写真撮るの
大好き♪

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

