

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.149

食推協レポート



栄養豊富なプラス1品 わかめと玉ネギのスープ



材料 4人分(1人分エネルギー 17kcal)

- わかめ(塩蔵) 40g
- ※乾燥カットわかめの場合は3g
- 玉ネギ 1/2個
- 水 3カップ
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 白ごま 少々



作り方

- ①わかめは洗って塩を落とし、食べやすい大きさに切る。玉ネギは薄切りにする。
- ②鍋にAを煮立て、玉ネギを入れ1分程煮る。わかめを加えてさっと煮る。
- ③器に盛り、白ごまをふる。

■具だくさんアレンジレシピ

鶏ささみ(1本)の筋をとり、ゆでてから手で食べやすい大きさに割く。ホウレン草(20g)をゆで、冷水にとって水気を絞ってから、食べやすい大きさに切る。⇒②の後に追加



健康づくり
食生活推進協議会
内藤 すみ江さん

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.152

問題 コロナ禍でおうち時間が増えている今、「○○○」を見直すことが大切です。(漢字3文字)



今月の逸品

季節の花のミニブーケ

季節の花々をかわいらしいブーケにしました。お部屋に飾って日々の暮らしを彩ったり、日頃の感謝を伝える贈り物にしたり、気軽にお花を楽しんでください。

提供：花はな 所在地：加茂 5521 ホームページ ▶



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

11月18日(木) 当日消印有効

■結果

8月号の広報クイズには91人の応募があり、全員正解。答えは「いきいき」でした。



すくすくアイドル

● No. 148 ●



あおか
植田 達日ちゃん
(3歳)
(西袋)

これからもたくさん
楽しいことしようね

なぎさ
山口 渚紗ちゃん
(1歳)
(白岩東)



準備万端！クマちゃん
と出発進行♪

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。

〒35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp

