

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.150

食推協レポート

好みの野菜でアレンジ

野菜はゆで過ぎず、食感を残すことがポイントです。ナムルはいろいろな野菜で作ることができ、おつまみにもなる副菜です。好みの野菜でアレンジしてみてください。



健康づくり
食生活推進協議会
よしこ
中大谷 美子さん



材料 4人分(1人分エネルギー 38kcal)

モヤシ	80g
ホウレン草	140g
ニンジン	60g
ごま油	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
すり黒ごま	小さじ2
ニンニク(すりおろし)	少々

A



作り方

- ①モヤシはゆでて、ざるにあげる。ホウレン草はゆでて水にとり、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。ニンジンはいせん切りにし、ゆでてざるにあげる。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えてよくあえる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.153

問題 10月30日に開催されたイベントは?「きくがわ灯りの散歩道ON○○○o○○」(カタカナ6文字)



今月の逸品

きくがわ美魔女ラーメン リゾット付き

まろやかな味わいとピリッとした辛さがよく合う、オリジナル豆乳ラーメンです。追い飯を入れるとチーズリゾットになり、一度で二度おいしいメニューです。

提供：御在所

所在地：加茂4719 TEL：35-1114

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

12月16日(木) 当日消印有効

■結果

9月号の広報クイズには36人の応募があり、全員正解。答えは「金」でした。



すくすくアイドル

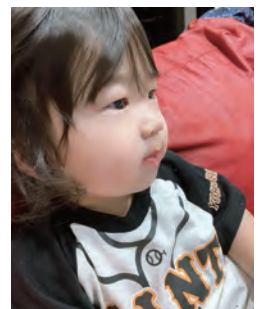
● No. 149 ●



みお
小原 滯ちゃん
(8カ月)
スチュアートくん
(2歳)
(日之出町二丁目)

すちゅ、みおちゃん
これから楽しいこと
いっぱいしようね!

ゆうしん
落合 悠心くん
(2歳)
(堀田)



9月末でお兄ちゃん♪
5人きょうだいに
なったね!

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)

