

明日の～健康づくりは毎日の食事から～

減塩レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満

食推協レポート **No.161**

酸味をいかして減塩

ニンジンに下味をつけて、塩の入っていないドレッシングで和えています。酢やレモン汁を加えると、程よい酸味がアクセントとなり、塩分が控えめでもおいしく食べられます。



健康づくり
食生活推進協議会
田端トミエさん



作り方

- ① ニンジンに皮むき器を使い、4cmほどの薄いそぎ切りにする。
- ② ①に塩をふってもみ、しんなりさせる。
- ③ アボカドは皮をむいて種を取り、薄切りにする。
- ④ **A**を混ぜ合わせて作ったドレッシングに②と③を加える。



材料 1杯分
(エネルギー 64kcal、食塩相当量0.3g)

- ニンジン 中1本(160g)
- 塩 小さじ1/4
- アボカド 1/2個(80g)
- サラダ油 小さじ2
- A** レモン汁 小さじ1
- コショウ 少量

簡単！早い！美味しい！
にんじんとアボカドのサラダ

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.164

問題 今回の広報紙で取り上げた、市が回収を強化しているものは？○○○(漢字3文字)



今月の逸品

自家製グラノーラ4種

(プレーン・チョコ・コーヒー・スパイス)
身体にいい素材にこだわった、食物繊維が豊富な逸品。牛乳のほか、ヨーグルトや豆乳と一緒に楽しみください。朝食にもおすすめです。

提供：kokopelli(ココペリ)
所在地：加茂5269 TEL：35-5299



◀ 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
菊川市役所営業戦略課

■締め切り

11月17日(木) 当日消印有効

■結果

8月号の広報クイズには73人の応募があり、68人正解。答えは「300」でした。



すくすくアイドル

● No. 160 ●



もんじ
黒木 紋司くん
(4歳)
(沢田)

沢田で元気に大きくなってね！

みらん
小池 心蘭ちゃん
(3歳)
(白岩下)

おしゃべりが、
たくさんできる
ようになったね♥



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。

☎・📧 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール：eigy@city.kikugawa.shizuoka.jp)

