

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.162

## だし作りを習慣にしよう

ミルクけんちん汁は、牛乳の旨味で、味は薄く感じません。「かつお節からとっただし」は、「和風顆粒だしでとっただし」に比べて、塩分量が半分以下です。だしは冷凍保存もできます。



健康づくり  
食生活推進協議会  
きょうこ  
寺本京子さん



## 作り方

- ① 豚薄切り肉はひと口大に切る。ゴボウは大きめのささがきにして水にさらす。ニンジンと大根はいちょう切りにする。サトイモは皮をむき、厚さ1cmの輪切り、または半月切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ② 油を熱した鍋で、豚肉・ゴボウ・ニンジン・大根・サトイモの順に炒め、木綿豆腐を大きく崩しながら入れて少し炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮て、牛乳で溶いたみそを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら火を止め、青ネギをのせる。



材料 4人分  
(1人分エネルギー 145kcal、食塩相当量1.0g)

|           |      |      |      |
|-----------|------|------|------|
| 豚薄切り肉     | 60g  | 青ネギ  | 1～2本 |
| ゴボウ       | 30g  | 油    | 小さじ2 |
| ニンジン      | 50g  | 木綿豆腐 | 50g  |
| 大根        | 100g | だし汁  | 3カップ |
| サトイモ(皮つき) | 100g | 牛乳   | 60cc |
|           |      | みそ   | 35g  |

### ＜だし汁の作り方＞

鍋に水3カップを入れ、沸騰させ火を止める。小さいザルにかつお節をおよそ10g入れ、ザルごと鍋に入れる。1～2分間おいてからザルを上げる。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.165

問題 新たに決定した7人の茶娘は、何代目の茶娘でしょう？(○代目)



### 今月の逸品

#### うちっベジタブルラーメン

動物性油脂を使わず、野菜だけで作られたスープの味は、意外にもこってり白湯系。ヘルシーなのに満足感があり、お酒を飲んだ後のシメの一杯に最適です。

提供：畑 Bar うちっ

所在地：堀之内1423 TEL：090-3582-1065



◀ 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

12月15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「フィレンツェ」でした。



## すくすくアイドル

● No. 161 ●



あおと  
宇佐美 碧人くん  
(4歳)(左)  
なぎさ  
渚ちゃん  
(2歳)(右)  
(潮海寺上)

元気な仲良し兄妹♡  
たくさん遊んで笑って  
大きくなろうね!!

れおな  
佐藤 玲央奈ちゃん  
(4歳)(右)  
いおり  
伊桜李ちゃん  
(1歳)(左)  
(三軒家)



笑顔で楽しい毎日を  
過ごそうね! 大好き!  
いつもありがとう♪

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: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

