

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



## 栄養素をしっかり摂取

粉茶を料理に使うことで「β-カロテン」や「ビタミンE」が丸ごととれます。にんにくやオリーブ油を入れると香りや風味が増し、調味料の量を控えてもおいしさはそのままです。



健康づくり  
食生活推進協議会  
稲垣貴子さん



## 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② ポリ袋に、①とAを入れよく混ぜ合わせ、15分置いて味をなじませる。
- ③ フライパンに、②を皮を下にして並べ、油はひかずに両面を焼く。両面に焼き色が付いたら、ふたをして中心まで火を通す。
- ④ 皿に③を盛り、ミニトマトを飾る。



## 材料 4人分

(1人分エネルギー 155kcal、食塩相当量0.7g)

- |                |        |       |        |
|----------------|--------|-------|--------|
| 鶏もも肉 (1枚)      | 300g   | 粉茶    | 小さじ1/2 |
| 塩              | 小さじ1/4 | しょうゆ  | 小さじ1   |
| 酒              | 大さじ1   | オリーブ油 |        |
| A にんにく (すりおろし) | 小さじ1弱  | ミニトマト | 8個     |
| こしょう           | 少々     |       |        |

## お茶を食べるアレンジレシピ お茶チキン

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.166

問題 11月13日に文化会館アエルで3年ぶりに開催されたイベントの名前は?「菊川〇〇〇2022」(漢字3文字)



### 今月の逸品

#### おにへらし 鬼滅の刀(恵方巻)

オーナーが、子どもから年配者まで楽しんでもらおうと、味はもちろん、見た目にもこだわり考案した逸品。季節を問わず、年中予約を受け付けています。

#### おざいしょ 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  
菊川市役所営業戦略課

#### ■締め切り

令和5年1月19日(木) 当日消印有効

#### ■結果

10月号の広報クイズには57人の応募があり、53人正解。答えは「食用油」でした。



## すくすくアイドル

● No. 162 ●



さき  
藤村 咲希ちゃん  
(2歳)  
(平ノ都)

たくさん食べる元気な女の子です!

ゆうひ  
中野 侑燈くん  
(1歳)  
(青葉台三丁目)



1歳になるね!  
元気に育ってくれてありがとう!

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)

