

おいしい食事が明日の活力!

# 明日のレシピ

No.152

食推協レポート

## 体を温めて寒さに負けない

牛乳に酢を加えるだけで、フレッシュなカッテージチーズができます。パンやサラダにのせるのもおすすめです。たんぱく質が加わることで、体温を上げ脂肪が燃えやすい体になります。



健康づくり  
食生活推進協議会  
ひろみ  
栗田 弘実さん

## 寒い冬に食べたい カッテージチーズ入りかぼちゃ茶巾



材料 4人分 (1個分エネルギー 187kcal)

かぼちゃ	400g	牛乳	4カップ
油	小さじ1	酢	大さじ4
玉ねぎ	1/4個	砂糖	大さじ2
鶏ひき肉	80g	ミニトマト	8個
塩	ひとつまみ	パセリ	少々



## 作り方

- ①かぼちゃは種とわたを除き、蒸し器で蒸す。竹串を刺し、スーッと通ったら取り出す。果肉をスプーンですくってボウルに入れ、残った皮を除き、フォークでつぶす。
- ②油を熱したフライパンで、みじん切りにした玉ねぎ、鶏ひき肉を炒め、塩を入れる。
- ③鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰したら酢を入れる。固まったら、ザルで水分を切り、カッテージチーズを作る。
- ④①に砂糖と③のカッテージチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ラップで④を茶巾風にして中心をへこませ、②をのせ、ミニトマトとパセリを飾る。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.155

問題 「きくがわ高校生まちづくりスクール」では、○つのグループが実現可能なプロジェクトを提案しました。○に入る数字は?



今月の逸品

### たい焼き 1パック 10コ入り

1口サイズの甘い生地なので、子どもでも食べやすいです。定番のあんこ、クリームから変わり種のハムチーズやキムチマヨまで、いろいろな味を選べます。

提供：ちびたい本舗

所在地：加茂3265-1

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

令和4年2月17日(木) 当日消印有効

#### ■結果

11月号の広報クイズには66人の応募があり、64人正解。答えは「ハロウィーン」でした。



## すくすくアイドル

● No. 151 ●



岩澤 璃来くん  
(5カ月)  
(下倉沢)

いつもニコニコ可愛い璃来君!すくすく元気に育ってね!

博林 優夏ちゃん  
(2歳)  
(西袋)



おままと大好きなゆうな、お料理大好きな女の子になってね。

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)

