

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.154

食推協レポート



なめらか食感 あんかけ茶碗蒸し

鍋で代用できちゃいます!

自宅の鍋で、茶碗蒸しが作れます。卵液をこすときは、ざるを使うと便利です。えびやしいたけなど、具を入れるとおいしくなります。かまぼこは塩分が多いので、入れすぎに注意してください。



健康づくり
食生活推進協議会
宮城 美保子さん



材料 4人分 (1人分エネルギー 59kcal)

卵	3個	だし汁	100ml
だし汁	450ml	しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2強	塩	2つまみ
しょうゆ	小さじ1	片栗粉	小さじ1
みりん	小さじ1/4	水	小さじ2
		みつば	2~3本



作り方

- ①卵を割りほぐしてAを加える。泡立てないように混ぜ合わせてこして、卵液を作る。
- ②器に①を、7分目まで注ぐ。
- ③大きめの鍋に1.5cmほど湯を沸かし、沸騰したら②の器を並べて入れ、鍋にふたをする。中火よりやや弱めの火加減で8~10分程度加熱する。竹串を刺して透明な汁が出るまで様子を見ながら加熱する。
- ④別の小鍋にBを入れ火にかけ、沸騰したらCの水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤④を茶碗蒸しの上にかけて、刻んだみつばを散らす。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.157

問題 令和4年3月28日で開館30周年を迎える文化施設の名称は?「菊川文化会館〇〇〇」(カタカナ3文字)



今月の逸品

サンドウィッチ引換券
500円相当

うまい・安い・ボリュームたっぷりサンドウィッチを、種類豊富に提供しています。店内で、コーヒーセットや自家製アイスパフェ、占いと併せて楽しめます。

提供：さくらんぼ

所在地：堀之内1211 TEL・FAX：35-2324

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

4月21日(木) 当日消印有効

■結果

1月号の広報クイズには78人の応募があり、76人正解。答えは「5」でした。



すくすくアイドル

● No. 153 ●



はるき
谷口 遥基くん
(3歳)
(柳町)

大きなお芋だね!
お芋堀り、ご苦労さま☆



おとが
落合 音香ちゃん
(2歳)
(上本所)

音ちゃん、たくさん
食べて大きくなってね。

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

