

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.167

減塩と感じさせないひと工夫

粉チーズでコクを出しているので、さっぱりとしたとり胸肉でも満足できる一品です。コショウ、唐辛子、山椒などの香辛料を少し多めに使うと、塩の量を控えても味が薄く感じません。



健康づくり
食生活推進協議会
杉山まつ子さん

ヘルシーなのにおいしい とり胸肉チーズ衣焼き



材料 4人分

(1人分エネルギー 247kcal、食塩相当量0.9g)

とり胸肉(皮なし)	300g	パプリカ	80g
塩	小さじ1/2	レモン	1/2個
コショウ	少々	オリーブ油	
卵	1個	大さじ2+1/2	
粉チーズ	大さじ2	小麦粉	大さじ4
ズッキーニ	中1本		

※付け合わせの野菜は、家にあるもので構いません。春に旬を迎えるスナップエンドウやアスパラガスなどもおすすめです。



作り方

- とり胸肉は縦半分にしてから、横に1cmの厚さのそぎ切りにして、Aを振る。
- ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜて、①にからめておく。
- ズッキーニは1cmの輪切りに、パプリカは縦に切る。レモンは、くし形になるよう4等分する。
- フライパンに大さじ2杯のオリーブ油を熱し、②に小麦粉をまぶして、両面がキツネ色になるまで焼いて火を通す。
- ④を皿に盛る。フライパンに大さじ1/2杯のオリーブ油を足してズッキーニとパプリカを焼く。
- ⑤にズッキーニとパプリカを添える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.170

問題 令和5年度一般会計当初予算額は
〇〇〇億7,100万円です。(数字3桁)



今月の逸品

深蒸し菊川茶セット

(はじめてのきくがわ茶&菊川の香)
国の地理的表示(GI)保護制度に、お茶としては県内で初登録された「深蒸し菊川茶」のセットです。地域に受け継がれてきた伝統の味をお楽しみください。

提供：JA遠州夢咲菊川茶直売所

所在地：半済1100 TEL：0120-36-4355

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5月17日(水) 当日消印有効

■結果

2月号の広報クイズには74人の応募があり、全員正解。答えは「はたち」でした。



すくすくアイドル

● No. 166 ●



しずく
前田 雫さん(12歳)(左)
よしくに
美國くん(10歳)(右)
はるなり
陽成くん(11歳)(中)
(小出)

仲良く元気に大きくなってね！みんなで笑って楽しく毎日を過ごそうね。

そうま
鈴木 颯真くん(7歳)(上)

ゆうま
侑真くん(1歳)(下)

(白岩東)

お兄ちゃんと仲良く遊んで大きくなってね！成長をみんな楽しみにしてる☆



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。

①・② 営業戦略課営業広報係 ☎35-0924 メール：eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp

