

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.169

## アレルギーっ子も安心

卵や乳製品、小麦粉を使っていないので、アレルギーの心配も少なく、どなたでも食べられます。小さなお子さんにもおすすめです。ぜひご家族で作ってみてください。



健康づくり  
食生活推進協議会  
はやえみこ  
羽矢恵美子さん



## 作り方

- ① ポリ袋にAを入れて振り混ぜ、サラダ油を加えて、全体を擦り合わせるように混ぜる。ポロポロの状態になったら豆乳を加え、何度も折りたたむようにしてよくこねる。
- ② ①を袋のまま厚さ5mmの板状に伸ばす。袋の上から2×1cmの棒状になるように、包丁の背で切れ目を入れ、袋から出す。
- ③ オープンシートを敷いた天板に、②の生地を並べ、170℃に熱したオーブンで10分間焼く。



## 安心素材でおやつ作り 米粉のお茶クッキー



### 材料 4人分

(1人分エネルギー 91kcal、食塩相当量 0g)

米粉	40g
砂糖	15g
粉茶	小さじ1/2
きな粉	10g
サラダ油	大さじ1
豆乳	大さじ1

### 当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No. 172

**問題** 大石にある獅子ヶ鼻砦は、徳川家康が高天神城を攻略するために築かせた○砦のうちの1つです。(漢数字1文字)



### 今月の逸品

#### 獅子ヶ鼻砦跡手ぬぐい

家康公ゆかりの地「獅子ヶ鼻砦跡」の手拭いができました。文字は東海書道会琳明支部の鈴木琳明さんが、砦の水墨画は佐々木奎心さんが描いたものです。

提供：  
菊川市観光協会  
所在地：加茂2156  
TEL：36-0201



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7月19日(水) 当日消印有効

#### ■結果

4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「205」でした。



## すくすくアイドル

● No. 168 ●



原川 凜理ちゃん  
(11カ月)  
(河東)

ひいじいじが作った  
お野菜をたくさん食  
べてすくすく育ててね!

伊藤 ことりちゃん  
(2歳)(左)

りこちゃん  
(8カ月)(右)  
(和田)



妹大好きお姉ちゃん! 2人ともだいすき♡

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

