

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.170

生活習慣病を予防しよう

野菜に含まれるカリウムは、体の中の塩分の排泄を助けてくれます。お酢を使うことで、塩分少な目でもしっかりと味を感じられるので、高血圧予防におすすめのメニューです。



健康づくり
食生活推進協議会
高岡 智恵子さん

ビネガーソースでおいしく 鶏の塩焼き



材料 4人分

(1人分エネルギー 237kcal、食塩相当量1.0g)

鶏もも肉(皮つき)	400g	酢	大さじ1+1/4
塩	2g	②B オリーブ油	大さじ1
にんにく(すりおろし)	4g	塩	ひとつまみ
タマネギ	80g	リーフレタス	6枚
ピーマン	40g		
赤パプリカ	40g		
黄パプリカ	40g		



作り方

- ① 鶏もも肉に塩をふり、にんにくをなじませ、下味をつける。
- ② ①Aの野菜を粗くみじん切りにする。タマネギは水にさらして、水気をきっておく。
- ③ ボウルに②を入れ、②Bの調味料を加えて混ぜ、ビネガーソースを作る。
- ④ フライパンを熱して①を並べ、こんがりとした焼き目がつくまで両面を焼く。
- ⑤ 皿に④を盛りつけ、③をかけ、リーフレタスを添える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 173

問題 市のスポーツ振興の理念は「生活のなかにスポーツの楽しみと〇〇があるまち」です。(漢字2文字)



今月の逸品

深蒸し菊川茶ペットボトル 1ケース(24本入)

ちゃこちゃんパッケージでおなじみの深蒸し菊川茶ペットボトル。市内で生産された茶葉を100%使用した、やさしくまろやかな飲み口が特徴。1ケースまるごとプレゼントします。

提供：菊川市茶業協会

所在地：菊川市堀之内61番地 TEL:35-0954 FAX:35-2114

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8月16日(水) 当日消印有効

■結果

5月号の広報クイズには36人の応募があり、32人正解。答えは「子育て世代」でした。



すくすくアイドル

● No. 169 ●



ゆのん
村瀬 友音 ちゃん
(2歳)
(島)

たくさん遊んで元気に成長してね！
Keep going！

りょうのすけ
佐藤 綾之介 くん
(1歳)
(西通り)



みんなを笑顔にする
わが家のアイドル。
毎日、笑いと癒しを
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。

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

