パーティーにもぴったり♪

フライパンで作る緑茶のパエリア

明日の 減塩レシピ ～健康づくりは毎日の食事から～

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.172

菊川茶を使ってみよう

緑茶に含まれるカテキンには、コレステロールや脂肪の吸収を抑える働きや抗酸化作用などがあります。体にうれしい効果がたくさんあり、簡単に作れるので、ぜひ菊川茶を料理に使ってみてください。

健康づくり食生活推進協議会
熊切（くまきり）りつ子さん

材料　４人分
（１人分エネルギー 243kcal、食塩相当量0.9g）

赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
レモン	1/2個
シーフードミックス	170ｇ
オリーブオイル	大さじ4
おろしにんにく	4ｇ
鶏もも肉	160ｇ
米	200ｇ
Ⓐ 酒	20ｇ
Ⓐ 水	200cc
Ⓐ 緑茶	200cc
Ⓐ チキンコンソメ	2個
Ⓐ サフラン	少々
緑茶（茶葉）	適量

作り方

① パプリカは細切り、玉ねぎはみじん切り、レモンはくし形に切る。シーフードミックスは、解凍しておく。
② フライパンに、オリーブオイル、おろしにんにく、玉ねぎを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら強火にし、鶏肉を皮目から香ばしく焼く。シーフードミックスを入れて炒める。
③ 火が通ったら具材を一度取り出す。米とⒶを入れて全体を混ぜ、パプリカを乗せる。中火にかけて沸騰させる。
④ 米が水面からうっすら透けて見えるところまで煮詰めたら、フタをして弱めの中火で加熱する。10分程で様子を見る。
⑤ フタを外して強火で30秒加熱後、火をとめ、茶葉をちらし、レモンを絞る。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.175

問題　菊川西中学校は静岡県中学校総合体育大会 軟式野球の部で○年ぶりに優勝しました!（数字2桁）

今月の逸品

整体院の先生がお勧めするまくら（頸椎（けいつい）安定）

ふるさと納税の返礼品としても人気のまくらです。手前から奥に向かって低くなる、なだらかな傾斜と首元のくぼみで、快適な眠りをお届けします。

提供：株式会社 赤堀
所在地：菊川市赤土1160-1 TEL：73-2157

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10月18日（水）当日消印有効

■結果
７月号の広報クイズには122人の応募があり、121人正解。答えは「活力」でした。

すくすくアイドル

●No. 171●

荒尾（あらお） 侑来（たすく）くん（４歳）（右）
依来（いくる）くん（１歳）（左）
（堀之内）

兄弟なかよく
元気いっぱい、
大きくなってね!

左口（さぐち） 慈（いつく）くん（１歳）
（堀之内）

遊ぶこと、食べることが
大好きないっくん。
大きく健やかに育ってね!

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。
申・問 営業戦略課営業広報係（☎35-0924 Eメール：eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp）