牛乳と小豆の相性抜群！

小豆ミルクかん

～健康づくりは毎日の食事から～

明日の減塩レシピ

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.165

乳製品を使っておいしく減塩

塩分を体の外に出す効果のあるカリウムは、豆や牛乳にも含まれています。

手作りのおやつは、塩分を控えて栄養を補うことができるので、ぜひ作ってみてください。

健康づくり食生活推進協議会
松本ふみ恵さん

材料　４人分
（１人分エネルギー 64kcal、食塩相当量0.1g、カリウム105mg）

※小豆ミルクかん１人分には、いちご３個分相当のカリウムが含まれています。

粉寒天	2ｇ
水	150ml
牛乳	120ml
ゆで小豆（砂糖入り）	150ｇ

作り方

① 粉寒天を水に入れてふやかす。
② 鍋に、①を入れて中火で粉寒天を煮溶かす。沸騰したら１～２分程度煮る。鍋を火から降ろして、少し冷ます。
③ 別の鍋に牛乳を入れ火にかけ、人肌程度に温める。
④ ②に、③とゆで小豆を加えてよく混ぜる。
⑤ ゼリーの型に均等に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.168

問題　菊川市の「成人式」は、今年から「○○○の集い」に名前が変わりました。（ひらがな３文字）

今月の逸品

きくのんハンドタオルと緑茶ポップコーン

きくのんを全面にあしらったかわいらしいタオルと、茶草場農法のお茶で作ったソースを絡めたポップコーンのセットです。

提供：菊川市観光協会
所在地：加茂2156　TEL：36-0201

◀ホームページ

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３月16日（木）当日消印有効

結果
12月号の広報クイズには53人の応募があり、全員正解。答えは「産業祭」でした。

すくすくアイドル

●No. 164●

伊藤 彩美（あやみ）ちゃん
（３歳）
美純（みすみ）ちゃん
（７カ月）
（潮海寺中）

２人仲良く元気に大きくなってね。大好き！

有海 柚花（ゆずは）ちゃん
（１歳）
（西袋）

有海家の横綱？笑
すくすく育ってね。

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）