

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.176

おもてなしに最適

ラップを使えば簡単におしゃれな巻きずしが作れます。

醤油なしでもおいしく食べられるお寿司です。祝いが多い1月に、いつもと少し違う寿司をお祝いの席にいかがですか。



健康づくり
食生活推進協議会
あおの なおこ
青野 直子さん

ぐるぐる巻いて華やか ゴマロールずし(サラダ巻)



材料 のり半分幅4個分
(1人分エネルギー 379kcal、
食塩相当量2.4g)

ツナフレーク 1缶 カニカマ 6本
マヨネーズ 大さじ2 焼きのり 2枚
キュウリ 1/2本 すし飯 500g
リーフレタス 大1枚 いりごま 大さじ3



作り方

- ① ツナは油をきり、マヨネーズと合わせる。キュウリは4つ割り、リーフレタスは縦に4等分する。カニカマ4本はそのまま、2本は半分の長さにする。焼きのりは半分に切る。
- ② 30cm四方のラップを広げ、焼きのりを縦長にしておく。酢で湿らせた手で、すし飯を焼きのり全面に均一に広げる。すし飯の上部2/3の部分にゴマを散らす。
- ③ ラップの上で、すし飯をのせた焼きのりを裏返し、焼きのりを上にする。焼きのり手前を2~3cmあけて、1人分の具を手前からキュウリ、ツナ、カニカマ、リーフレタスの順にのせる。
- ④ 具を押さえながら手前を持ち上げ、ラップで包むようにしてきっちり巻く。ラップの上から形を整え、4つに切ってからラップをはがす。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.179

問題 第24回しずおか市町対抗駅伝で菊川市チームは過去最高の〇位でゴールしました(数字2桁)



今月の逸品

観葉植物の寄せ植え

市内のハウスで育てられた観葉植物を豪華な寄せ植えにしてプレゼント。冬でも長く楽しめる品種を中心に4~5種類を選びました。※写真と品種が変わる場合があります。

提供：東海園芸株式会社

所在地：下内田2111-1



正解者の中から1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6年2月14日(水) 当日消印有効

■結果

11月号の広報クイズには42人の応募があり、38人正解。答えは「よもぎ」でした。



すくすくアイドル

● No. 175 ●



ゆな
長岡 柚那ちゃん
(1歳)
(和田)

わが家のおてんば
アイドル♡すくすく
大きくなあれ!

ゆな
持留 由奈ちゃん
(3歳)(上)

みな
未奈ちゃん
(1歳)(下)
(内田)



仲よし姉妹! これからも
元気で仲良く育ってね!

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。

● 営 業 戦 略 課 営 業 広 報 係 (☎ 35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

