

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.177

簡単で栄養満点

かぼちゃはビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い緑黄色野菜です。牛乳のたんぱく質とかぼちゃのβ-カロテンや豊富な食物繊維で、免疫力アップや便通の改善も期待できます。



健康づくり
食生活推進協議会
ふかつやちよ
深津 八千代さん



材料 4人分
(1人分エネルギー 133kcal、
食塩相当量0.5g)

カボチャ(正味) 200g 牛乳 300cc
玉ネギ(1/2個) 100g 塩 少々
バター 8g コショウ 少々
米 大さじ1
水 300cc
固形コンソメ 1個



作り方

- ① カボチャは皮をむいて、切りやすい幅に切り分け、さらに厚さ1cmほどの大きさに切る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にバターと玉ネギを入れ、弱火でこがさないように炒める。
- ③ 玉ネギが透き通ったら、米を入れて炒め、さらにカボチャを加えて炒める。カボチャに油が回ったら、水、固形コンソメを加え、煮立ったら火を弱めて20～25分コトコト煮る。
- ④ 米がやわらかくなったら、マッシャーなどで具をつぶし、牛乳を加え、塩、コショウで味を整える。

※ミキサーでなめらかにしてもおいしいです。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 180

問題 JR菊川駅前にオープンする産業支援センターの
愛称は「〇〇〇〇〇〇」(アルファベット6文字)



今月の逸品

きくのんオリジナル 缶バッジ

菊川市公式マスコットキャラクター「きくのん」のオリジナル缶バッジです。春夏秋冬の4種類のデザインから1種類をプレゼントします。どれが当たるかお楽しみに。

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4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3月20日(水・祝) 当日消印有効

■結果

12月号の広報クイズには42人の応募があり、40人正解。
答えは「こども・わかもの」でした。



すくすくアイドル

● No. 176 ●



みなと
杉田 湊大くん
(3歳)
(志茂組)

水遊び大好き！
にいに大好き♡
ガーガー(ウンボ)
大好き☆

栗田 みのりちゃん
(1歳)
(大石)



いつも癒しをありがとう！
これからも元気にスクスク
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)

