

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



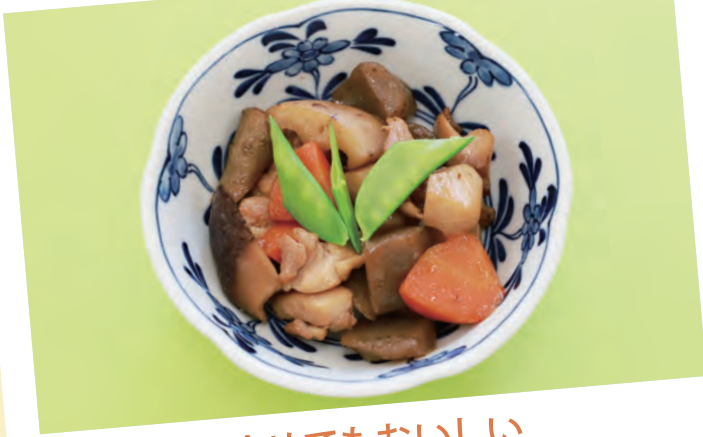
食推協レポート

和食の定番メニュー

筑前煮は福岡県発祥の郷土料理です。博多弁では「がめくりこむ(寄せ集める)」が名前の由来といわれ、「がめ煮」と呼ばれています。旬の食材をたっぷり使った筑前煮もおすすです！



健康づくり
食生活推進協議会



冷めてもおいしい 筑前煮



作り方

- ① コンニャクを一口大にちぎって、ゴボウはタワシでよく洗い乱切りにしてから下ゆでする。サヤエンドウは筋をとってさっとゆでる。
- ② レンコン、ニンジン皮をむいて乱切り、干しシイタケは水に戻し、2～4等分に、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にAを煮立て、鶏もも肉を入れてアクをすくいながら煮る。ほぼ火が通ったら、Bを加え、5分ほど煮て火を止める。
- ④ 別鍋に油を熱し、サヤエンドウ以外の野菜とコンニャクを炒める。油が回ったら③の煮汁のみを加え、みりん、シイタケのもどし汁も加え、落しフタをして弱火で煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら鶏もも肉を加え、2分ほど煮て味を馴染ませる。汁がなくなったら鍋返しをして照りを出す。
- ⑥ 器に盛って、斜め半分にしたサヤエンドウを飾る。



材料 4人分

(1人分エネルギー 201kcal、食塩相当量2.1g)

コンニャク	1/2枚	酒	大さじ5
ゴボウ	1/2本	A 水	大さじ5
サヤエンドウ	8枚	B 砂糖	大さじ2+1/2
レンコン	1/2節	しょうゆ	大さじ2+1/2
ニンジン	1/2本	油	大さじ1
干しシイタケ	4枚	みりん	大さじ1
鶏もも肉	150g	シイタケのもどし汁+水	150cc

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 188

今年の菊川産業祭スペシャルゲストは、
問題 菊川市出身お笑い芸人の「〇〇〇」
(ひらがな3文字)



今月の逸品

選べる焼き菓子3種セット

パティシエ歴23年の気さくな店主が自宅で営む、昨年11月に開店したばかりのお菓子屋さん。およそ10種類の焼き菓子からお好きな3つが選べます。

提供：菓子工房ミニチカ

所在地:本所1442-1 TEL:080-9722-5229



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
菊川市役所市長公室広報係

■締め切り

令和6年11月20日(水) 当日消印有効

■結果

8月号の広報クイズには122人の応募があり、120人正解。答えは「潮海寺」でした。



すくすくアイドル

● No. 184 ●



さき
齋藤 咲希ちゃん(2歳)
(和田)

毎日泣いたり笑ったり怒ったりと色々あるけど元気に育つてるといことだね！
咲希ちゃんありがとう！

とき
穂坂 時くん(1歳)
(下本所)

いつもたかさんの
笑顔をありがとう!!
これからもたかさん
笑い合おうね♡
大好きだよ～



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。

市・市長公室広報係 ☎35-0924Eメール: s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

