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.179

冷蔵庫で寝かせてさらに美味しい
かぶの塩昆布炒め

週末の作り置きに最適

かぶの葉は緑黄色野菜の仲間で、ビタミンやカルシウム、カリウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。醤油や塩を使わなくても、塩昆布から出るうま味やごま油の香りで、おいしく食べられます。

健康づくり
食生活推進協議会
伊藤くに子さん

材料　４人分
（１人分エネルギー 48kcal、食塩相当量0.6g）

カブ	中３個（およそ360ｇ）
ごま油	小さじ２
塩昆布	およそ６ｇ
いりごま	適量
鶏ガラスープの素	小さじ１

作り方

① カブの葉は４㎝の長さに切る。カブの実は皮をむき、８等分のくし形に切る。洗ってざるにあげる。
② フライパンにごま油を入れ中火で熱し、カブの実を入れて５分ほど炒める。
③ ②にカブの葉を入れ１分ほど炒めたら、塩昆布といりごま、鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。
※むいたカブの皮は千切りにして、きんぴらなどにすると、丸ごとおいしく食べ切れます。

当てよう菊川の特産品
広報クイズ No.182

問題　菊川市は、令和７年１月17日に市制○○周年を迎えます。（数字２桁）

今月の逸品

深蒸し菊川茶 新茶

世界農業遺産茶草場農法で栽培された茶葉を使った「深蒸し菊川茶」の新茶です。国の地理的表示(GI)保護制度に登録された伝統の味をお楽しみください。

提供：丸幸製茶株式会社
所在地：河東4266 TEL:73-2266

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
■締め切り
令和６年５月15日（水）当日消印有効
■結果
２月号の広報クイズには47人の応募があり、46人正解。
答えは「EnGAWA」でした。

すくすくアイドル
● No. 178 ●

藤村 咲希（さき）ちゃん
（４歳）
（平ノ都）

元気にすくすく育ってね!!

孫六 碧大（あお）くん
（１歳）
（日吉町）

幸せな毎日をありがとう♡元気に大きくなってね!

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