

クックパッドで
レシピを公開中
レシピご登録
お手軽ご登録

定番の優しい味わい
簡単白和え



材料 4人分

(1個分エネルギー 94kcal、食塩相当量0.5g)

ホウレン草	120g	厚揚げ	120g
シメジ	50g	だし汁(かつおだし)	
ニンジン	50g		B 150ml
すりごま	大さじ2		みりん 小さじ1/2
砂糖	大さじ1		
みそ	大さじ1/2		
醤油	小さじ1		

A

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 202

問題 お笑い芸人「くらげ」の渡辺翔太さんが就任したのは
「きくがわ応援●●大使」(漢字2字) ヒントp1~2)



今月の逸品

ボックスノット

Box knot キーホルダー

Box knotという編み方のパラコード(ロープ)製キーホルダーです。編み目にゴルフのティーを刺してティーhoルダーとしても使用できます。何色が当たるかはお楽しみに♪



提供: kaulalea ~カウラレア
オンラインショップ(右記)

正解者の中から2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くださいか、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8年1月21日(水) 当日消印有効

■ 結果

10月号の広報クイズには92人の応募があり、90人正解。
答えは「200」でした。



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

No.199
食推協レポート

毎日の力はたんぱく質から

厚揚げに含まれるたんぱく質は、体をつくる栄養素です。メインのおかず以外からもたんぱく質をとれるように意識して、寒い冬に負けない元気な体づくりをしましょう。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- ホウレン草は茹でて水にとり、長さ3センチに切って、水気を軽く絞る。醤油大さじ1(材料外)をかけもう一度絞る。
- シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ニンジンは長さ3センチの短冊切りにする。
- 鍋にAとニンジンを入れて煮る。ニンジンが柔らかくなってきたらシメジも加え煮る。火が通ったらザルにあげ、水気をきつて冷ます。
- 厚揚げを熱湯で油抜きをした後、すり鉢に入れすりつぶす。Bを入れて和え衣を作る。
- ①④を⑤で和える。

すくすくアイドル

No. 198



山田 一葉莉ちゃん
(4歳)
(沢水加)

末っ子パワーでみんなを笑顔にしてくれるひより。元気いっぱいおおきくなーれ。

西原 來那ちゃん(2歳)
瑠那ちゃん(1歳)
(赤土下)



これからも仲良く元気に育ってね!生まれてきてくれてありがとう



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)