



## 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)

ハウレン草	120g	厚揚げ	120g
シメジ	50g	だし汁(かつおだし)	
ニンジン	50g	みりん	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		



作り方

- ① ハ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。
- ② シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ ニンジンも長さ3センチの短冊切りにする。
- ④ 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、水気をきって冷ます。
- ⑤ 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。
- ⑥ ①④を⑤で和える。

# 明日の減塩レシピ

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

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

## 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ホルダーとしても使用できます。何色が当たるかは楽しみに♪

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。

## すくすくアイドル

● No. 198 ●



ひより  
山田 一葉莉ちゃん  
(4歳)  
(沢水加)

未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な一葉。

らな  
西原 来那ちゃん(2歳)  
るな  
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

