



つるっと食べやすい キャベツと春雨のサラダ



材料 4人分
(1人分エネルギー 81kcal、食塩相当量0.5g)

キャベツ	140g
塩	少々
カニカマ	4本
春雨	20g
マヨネーズ	大さじ2 + 1/2

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

No.193
食推協レポート

旬で変えてみよう調理法

4月から6月に収穫される春キャベツは、葉が柔らかく新鮮なことから生食や浅漬けに適しています。通年で採れるキャベツは、季節に合わせて調理方法を変えてお楽しみください。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- ①キャベツは細切りにし、塩をふっておく。カニカマはほぐす。
- ②春雨は袋の表示通りに戻し、水気をよく切って食べやすい長さに切る。
- ③①のキャベツは、絞って水気をきる。
- ④①のカニカマ、②、③をマヨネーズで和える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 196

問題 法改正により戸籍に氏名の〇〇〇〇が記載されることになりました。(カタカナ4文字)ヒント:p8



今月の逸品

深蒸し菊川茶ペットボトル 1ケース(24本入)

ちゃこちゃんパッケージでおなじみの「深蒸し菊川茶ペットボトル」。市内で生産された茶葉を100%使用した、やさしくまろやかな飲み口が特徴。1ケースまるごとプレゼントします。

提供：菊川市茶業協会

所在地：堀之内61 TEL:35-0954 FAX:35-2114

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7年7月16日(水) 当日消印有効

■結果

4月号の広報クイズには63人の応募があり、62人正解。答えは「きたっこ」でした。



すくすくアイドル

● No. 192 ●



かな
堀田 柑那ちゃん
(1歳)
(日吉町)

パワフルガールのかんち、これからも強く逞しく、にいと仲良く楽しくすごそうね!

うた
茂木 羽歌ちゃん
(3歳)
(赤土下)



中学生のねえねを、まるでお姉さんみたいにお世話しちゃううーちゃん(笑)頼りにしてます!

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

