



酸味と辛味が食欲をそそる もずく酢酸味サンラータン



材料 4人分
(1人分エネルギー 43.4kcal、食塩相当量0.6g)
ニンジン 60g もずく酢 45g
長ネギ 1/2本 醤油 小さじ2
水 700ml 卵 2個
鶏がらスープの素 15g ラー油 お好みで



作り方

- ① ニンじんは千切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかける。沸いたら、①のニンジンを入れる。
- ③ ニンジンに火が通ってきたら、もずく酢と①の長ネギを入れ、醤油で味付けする。
- ④ ひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ お好みでラー油を加え、完成。

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

暑さに負けない体づくり

もずくに含まれる食物繊維は溶けやすく、スープに入れて食べることで成分を残さず身体に取り入れることができます。また、お酢には疲労回復効果があり、夏バテ予防にもおすすめです。



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. 197

問題 今年は太平洋戦争が終わってから〇〇年目の節目の年(数字2桁)。ヒント:表紙



今月の逸品
あまから手羽先 一皿引換券
緑茶葉を揉み込むことで、鶏独特の臭みを消し、旨さを引き出した当店看板メニューの手羽先。2022、23年開催の手羽先サミットに出場し、手羽先ファンを饗かせた逸品です。

提供: 侘寂 -wasabi-
所在地: 堀之内1353 1F TEL: 36-3636
正解者の中から5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8月20日(水) 当日消印有効
■結果
5月号の広報クイズには42人の応募があり、40人正解。答えは「黒沢」でした。



すくすくアイドル

● No. 193 ●



にちか
水谷 日哉くん
(3歳)
(西通り)

にちかの笑顔が大好きです♡

あさひ
坂本 朝輝くん
(9カ月)
(八幡谷)



9カ月おめでとう!
生まれてきてくれて
ありがとう。元気いっぱい
に育ってね!

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

