



大葉の香り食欲そそる 夏野菜春巻き



材料 4人分

(1人分エネルギー 340kcal、食塩相当量1.0g)

ピーマン	2個	春巻きの皮	8枚
ナス	80g	大葉	8枚
ニラ	4本	水(皮の接着用)	適量
ニンジン	65g	油	大さじ2
合挽き肉	200g		
酒	大さじ1 + 1/3		
コショウ	少々		
醤油	小さじ1		

A

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



食推協レポート

夏の塩分の取りすぎに注意

塩分補給は大事でも取りすぎは注意が必要です。塩味が足りない分だけ調味料をつけましょう。ニラや大葉などの香りの強い食材を使うと、減塩でも味の満足感が高くおすすめです。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- ①ピーマン、ナス、ニラ、ニンジンをそれぞれみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。合挽き肉の色が変わったら①を入れる。
- ③火が通ったらAを入れる。味がついたら火を止め、粗熱を取る。
- ④春巻きの皮に大葉1枚と③をのせて巻く。折りたたんだ後の上部の三角の部分に水を付けて皮をとめる。
- ⑤フライパンに油を入れ熱し、揚げ焼きにする。両面がきつね色になったら完成。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 198

問題 5通りの泊まり方ができる市内富田のキャンプ場は？
〇〇〇キャンプ場(漢字3文字※ヒント:p26)



今月の逸品

スウェーデントーチ

自然素材を活かした空気のきれいな家づくりがモットーの工務店で使われる柱と同じ素材を使った焚き火用の丸太。BBQやキャンプでコンロとして使えるアウトドアアイテムです。

▲使用イメージ

提供：ウィングホーム株式会社

所在地:本所1193-2 TEL:36-3425



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9月17日(水) 当日消印有効

■結果

6月号の広報クイズには119人の応募があり、117人正解。答えは「フリガナ」でした。



すくすくアイドル

● No. 194 ●



工藤 由来ちゃん
(4歳)(右)
蒼哉くん
(2歳)(左)
(三協)

これからも仲よく笑顔で
楽しく過ごそうね!

河合 来美ちゃん
(1歳)
(長池)



1歳になって、ますます
成長したらみちゃん★
いたずらがたくさん増えて
きたね!これからも元
気に育ってね

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)

