



チーズのコクに大葉の風味がアクセント
しそチーズつくね



材料 4人分

(1人分エネルギー 308kcal、食塩相当量1.1g)

大葉	5枚	みそ	大さじ1
鶏ひき肉	350g	みりん	大さじ1
白はんぺん	150g	砂糖	大さじ1
チーズ(ピザ用)	35g	酒	大さじ1
油	適量		

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

作り置きは衛生面に注意

作り置きをするときは、中心までしっかり加熱をして、すぐに冷やし、冷めてから容器にフタをしましょう。また、食中毒菌を食材や料理に付着させないように、清潔に調理しましょう。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- ①大葉をみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉とちぎった白はんぺんを入れて、白はんぺんをつぶすようによくこねる。
- ③②に①とチーズも加えてこね、8等分にして丸く形を整える。
- ④フライパンに油をひいて中火で熱し、③を並べて焼く。
- ⑤両面がきつね色になるまで焼けたら、Aを加えて煮詰めながらからめて完成。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 199

問題 今月号の表紙に掲載されている市内吉沢のお寺は?●●●(漢字3文字※ヒントp1,7)



今月の逸品

畑っちピザ 引換券

市内では珍しい本格バー。手ごろな価格で多様なお酒を楽しめます。旬の有機野菜を使った「畑っちピザ」は看板メニュー。薄皮のサクサク食感がお酒との相性抜群です。

提供：畑bar うちっち

所在地：堀之内1423 TEL:090-3582-1065



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10月15日(水) 当日消印有効

■結果

7月号の広報クイズには60人の応募があり、56人正解。答えは「80」でした。



すくすくアイドル

● No. 195 ●



森田 滯くん
(1歳)
(平ノ都)

表情豊かで甘えん坊で
沢山パパやママを笑わ
せてくれる滯くんが大
好きだよ!これからも元
気にすくすく育ってね!

中村 環太くん
(1歳)(左)
奎太くん
(1歳)(右)
(打上)



二人とも産まれてきてくれてありがとう。元気に大きくなってね

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

