



淡泊な白身魚を風味豊かに 白身魚の緑茶味噌だれ



材料 4人分

(1人分エネルギー 165kcal、食塩相当量1.4g)

生シイタケ	4枚	茶殻	20g
カボチャ	120g	味噌	大さじ1
白身魚(切身)	4切	砂糖	大さじ1
インゲン	8本	A 料理酒	小さじ2
緑茶	120ml	みりん	大さじ1/2
料理酒	100ml	すりごま	大さじ1/2
太ネギ	8cm	おろし生姜	小さじ1



作り方

- ① 生シイタケのかさに十字の飾り切りをする。カボチャはスライスする。
- ② フライパンに①、白身魚、インゲンを並べ、緑茶と料理酒を入れてフタをし、中火で蒸し焼きにする。
※魚1切に緑茶30ml、料理酒25mlが目安です。
- ③ ②の水分が煮立ったら弱火にして、さらに6～7分加熱する。具材に火が通ったらお皿に盛りつける。
- ④ 太ネギを切って白髪ネギにし、水にさらしておく。耐熱皿にAを混ぜ合わせ電子レンジで500W 2分加熱し、タレを作る。
- ⑤ 具材にタレをかけ、白髪ネギをトッピングする。

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

緑茶を丸ごと食べよう

緑茶を淹れたあとの茶殻には、カテキンやビタミンなど体に良い栄養素が多く含まれています。いつもは捨ててしまう茶殻を料理に活用してみませんか？



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. 203

問題 皆さんの投票により決定した菊川市の令和8年の漢字は『●』(漢字1文字 ヒントp1～p3)。



今月の逸品

オリジナルコースター 2枚セット

オーダーカーテンなど布製品の製作・販売を行う当店のオリジナルコースター。リトアニア直輸入のリネン生地を使用し、食卓を華やかに彩ります。何色が当たるかはお楽しみに♪

提供：シーズナルウインド

所在地：菊川市加茂667-8
TEL:0537-36-2138



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8年2月18日(水) 当日消印有効

■結果

11月号の広報クイズには49人の応募があり、全員正解。答えは「協力隊」でした。



すくすくアイドル

● No. 199 ●



石田 希衣ちゃん
(2歳)
(長池)

いつも笑わせてくれてありがとう。
にいにずっと仲良し
でいてね♡♡

竹川 和葉ちゃん
(1歳)
(青葉台一丁目)



これからはいっぱい
お出かけしようね!

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

