

クックパッドで  
レシピを公開中  
レシピご登録  
お手軽ご登録

淡白な白身魚を風味豊かに  
白身魚の緑茶味噌だれ

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

No.200

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



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

- 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。
- 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。
- ②の水分が煮立つたら弱火にして、さらに6~7分加熱する。具材に火が通つたらお皿に盛りつける。
- 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。
- 具材にタレをかけ、白髪ネギをトッピングする。

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くださいか、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。  
にいにと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)

