



本格もちもち赤飯 蒸し器でつくるお赤飯

- 材料 4人分**
 (1人分エネルギー 241kcal、
 食塩相当量0.7g)
- 小豆(ささげでもよい) 30g
 - ゆで汁+水 360cc
 - もち米 3合
 - 塩 小さじ1/2
 - ごま塩 適宜

※小豆は、赤飯用のゆで小豆でも代用
 できます。その場合は作り方①~③
 は省略して⑧でゆで小豆を加えます。



作り方

- ① 小豆は洗って、小豆がかぶる位の水(分量外)を加えて火に掛ける。
- ② 沸騰したら一度ゆで汁を捨てる。新しい水を5カップ(分量外)加えてゆでる。煮立ったら弱火にして、20~30分ゆでる。
- ③ ②の小豆とゆで汁(⑤で使うためとっておく)をザルで分ける。
- ④ 研いだもち米を別のザルで水気をきり、ボウルに移す。
- ⑤ ③のゆで汁(ゆで小豆を使用する場合は小豆と一緒に入っている汁)と水を合わせて360ccにして④に加える。3時間以上浸ける。
- ⑥ 鍋に⑤と塩を加え、中火に掛けて混ぜる。さらに③の小豆を加えてもち米が水分を吸うまで混ぜる。
- ⑦ 蒸気のあがった蒸し器の上段に濡らした蒸し布を広げる。蒸し布に⑥を平らに広げ、フタをして40分強火で蒸す。
- ⑧ 飯台などにあけて粗熱をとり、重箱や器に入れ、ごま塩を散らす。

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



ハレの日の食卓に
 子どもの成長や長寿など、
 おめでたい席でふるまわれ
 るお赤飯を家庭でも作って
 みませんか？小豆缶でも簡
 単に作ることができます。
 ぜひ試してみてください。

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. 204

問題 JR菊川駅の南北自由通路が開通するのは
 ○月○日(ヒントp8)



今月の逸品
見るだけでボケない脳になる!
まいにち「脳トレ」日めくり
 福祉用具のレンタル・販売を
 行う同店の取り扱い商品。日め
 くり式の脳トレ集です。間違い探
 しや迷路など、卓上でのちょっと
 した休憩時間に、脳の活性化を
 図ることができます。

提供：ゆうプラン小笠店
 所在地：菊川市下平川6418
 TEL:0537-73-8181



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8年3月18日(水) 当日消印有効

■結果
 12月号の広報クイズには38人の応募があり、35人正解。
 答えは「特任」でした。



すくすくアイドル

● No. 200 ● 祝200回!



しほ
鈴木 詩萌ちゃん
 (1歳)
 (西袋)

保育園に通ってたくさ
 ん笑ようになったね!
 ご飯もりもり食べて
 元気に遊ぼうね!

みどり
鈴木 碧ちゃん(6歳)
 こう
紅くん(3歳)
 (堀之内)



みんな仲良くしてくれ
 てありがとう!これか
 らも勉強、遊び、色々
 がんばろうね!

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。
 ⑤・⑥ 市長公室広報係 ☎35-0924Eメール:
 s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

