

# 明日のレシピ

No.144

食推協レポート

## 中華店定番の味を家庭でも

エビは高たんぱく、低脂肪な食材で健康に良く、手間をかけるとごちそうになります。プリプリのエビに甘辛いチリソースがよく合います。豆板醤を控えめにすると、子ども向けの味になります。



健康づくり  
食生活推進協議会  
そのこ  
竹内組能子さん



材料 4人分(1人分エネルギー 121kcal)

エビ	12尾	揚げ油	適宜
塩・コショウ	適宜	油	大さじ2/3
ショウガ汁	適宜	豆板醤	小さじ1/2
ショウガ	1/3片	ケチャップ	大さじ2
ニンニク	1/3片	砂糖・酢	大さじ1.5
ネギ	1/3本	しょうゆ	大さじ2/3
卵白	1個分	スープ※	
片栗粉	大さじ1.5	ごま油	小さじ2/3
小麦粉	大さじ1.5		

※スープは水65cc、中華のもと小さじ1/6で作る。



## 作り方

- ① エビは殻をむいて背わたをとり、塩・コショウ・ショウガ汁で下味をつけておく。
- ② ショウガ・ニンニク・ネギはみじん切りにしておく。
- ③ **A**の卵白を泡立て器でよく混ぜ、片栗粉・小麦粉を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に揚げ油を2cm程ひき、熱する。①に③の衣をつけて、揚げ焼きにする。
- ⑤ 中華なべに油を熱し、ぬるいうちに②を加え、香りが出たら豆板醤を加えてさっと炒める。**B**の調味料を合わせ一度に加え、煮立ったら④を加えてからめ、最後にごま油を加えて火を止める。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.147

問題 これからの季節にぴったりな菊川茶の淹れ方は?  
「〇〇〇緑茶」



今月の逸品

新茶100g袋  
2個入り

今年もおいしい深蒸し菊川茶の新茶が出来上がりました。まるやかで香り高く、味わい深い「新茶」で季節を感じてみませんか。

提供：牧農園

所在地：倉沢 1706-2-3 TEL：0548-27-2012  
ホームページはコチラ▶



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  
菊川市役所秘書広報課

■締め切り

6月17日(木) 当日消印有効

■結果

3月号の広報クイズには54人の応募があり、全員正解。答えは「桜」でした。



## すくすくアイドル

● No. 143 ●



みおり  
小池 実織ちゃん  
(1歳)  
(日之出町二丁目)

これからも一緒に  
たくさん遊ぼうね!



あまね  
福島 周くん  
(2歳)  
(牛淵)

いつもお手伝いして  
くれてありがとう!

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。

〒・☎ 秘書広報課秘書広報係 (☎35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp)

