

# 明日のレシピ

No.151

食推協レポート

## カルシウム豊富なお正月料理 クルミ入り田作り

### ごまめとクルミの食感を楽しむ

おうち時間を使って、手作りのお正月料理に挑戦してみませんか。電子レンジでの下ごしらえで食感を残しつつ、しっかり煮詰めたたれで、歯ごたえよく仕上げましょう。



健康づくり  
食生活推進協議会  
富田 あや子さん



材料 6人分(1人分エネルギー 152kcal)

ごまめ	50g
クルミ	80g
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1

※クルミの代わりにアーモンドを使ってもおいしくできます。



### 作り方

- ①ごまめはきれいなものを選び、耐熱皿にドーナツ状にのせて、電子レンジ(600W)で1分30秒、手で折れるくらいまで温める。
- ②クルミはクッキングシートにのせて、150℃のオーブンで10分ほど空焼きする。  
※弱火のフライパンでゆっくり炒ってもよい。
- ③鍋にAの調味料を入れて火にかけ、泡が鍋の表面を覆うようになるまで熱して、①と②を一度に加えて火を止める。
- ④手早く混ぜ、調味料が全体に絡まったら、皿などに広げて冷ます。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.154

問題 松下智子さんは県西部地区初の市民○○○に選任されました。○に入る言葉は?(漢字3文字)



今月の逸品

### ニームギフトセット

きくのん深蒸し茶一煎茶パック、クラブ珈琲ドリップバッグ、チョコチップガレットにアカシアの木の器をセットにしました。開けてすぐにティータイムを楽しめるお得なギフトです。

提供: nimes

所在地: 堀之内1653 TEL・FAX:35-2642

ホーム  
ページ▶



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

令和4年1月20日(木) 当日消印有効

#### ■結果

10月号の広報クイズには47人の応募があり、45人正解。答えは「食生活」でした。



## すくすくアイドル

● No. 150 ●



伊藤 ことりちゃん  
(1歳)  
(和田)

1歳お誕生日おめでとう!  
楽しいことたくさんしようね!

岡田 梨来ちゃん  
(2歳)(左)  
梨玖くん  
(11カ月)(右)  
(長池)



2人仲良くいっぱい遊ぼうね

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。

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

