

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 No.162

だし作りを習慣にしよう

ミルクけんちん汁は、牛乳の旨味で、味は薄く感じません。「かつお節からとっただし」は、「和風顆粒だしでとっただし」に比べて、塩分量が半分以下です。だしは冷凍保存もできます。



健康づくり
食生活推進協議会
きょうこ
寺本京子さん



作り方

- ① 豚薄切り肉はひと口大に切る。ゴボウは大きめのささがきにして水にさらす。ニンジンと大根はいちょう切りにする。サトイモは皮をむき、厚さ1cmの輪切り、または半月切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ② 油を熱した鍋で、豚肉・ゴボウ・ニンジン・大根・サトイモの順に炒め、木綿豆腐を大きく崩しながら入れて少し炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮て、牛乳で溶いたみそを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら火を止め、青ネギをのせる。



具たくさんでほっこりおいしい みそ仕立てのミルクけんちん汁



材料 4人分
(1人分エネルギー 145kcal、食塩相当量1.0g)

豚薄切り肉	60g	青ネギ	1～2本
ゴボウ	30g	油	小さじ2
ニンジン	50g	木綿豆腐	50g
大根	100g	だし汁	3カップ
サトイモ(皮つき)	100g	牛乳	60cc
		みそ	35g

＜だし汁の作り方＞

鍋に水3カップを入れ、沸騰させ火を止める。小さいザルにかつお節をおよそ10g入れ、ザルごと鍋に入れる。1～2分間おいてからザルを上げる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.165

問題 新たに決定した7人の茶娘は、何代目の茶娘でしょう？(○代目)



今月の逸品

うちっベジタブルラーメン

動物性油脂を使わず、野菜だけで作られたスープの味は、意外にもこってり白湯系。ヘルシーなのに満足感があり、お酒を飲んだ後のシメの一杯に最適です。

提供：畑 Bar うちっ

所在地：堀之内1423 TEL：090-3582-1065



◀ 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
菊川市役所営業戦略課

■締め切り

12月15日(木) 当日消印有効

■結果

9月号の広報クイズには36人の応募があり、全員正解。答えは「フィレンツェ」でした。



すくすくアイドル

● No. 161 ●



あおと
宇佐美 碧人くん
(4歳)(左)
なぎさ
渚ちゃん
(2歳)(右)
(潮海寺上)

元気な仲良し兄妹♡
たくさん遊んで笑って
大きくなろうね!!

れおな
佐藤 玲央奈ちゃん
(4歳)(右)
いおり
伊桜李ちゃん
(1歳)(左)
(三軒家)



笑顔で楽しい毎日を
過ごそうね! 大好き!
いつもありがとう♪

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。

☎・📧 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

