

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.153

食推協レポート



レモンの風味が爽やか 白菜サラダ

いつもの食材に工夫をプラス

身近な食材である白菜を、レモンの風味を生かした、爽やかな洋風の和え物にしました。旬の白菜は、生でも甘味があり、サラダに適しています。「いかくんせい」の代わりに「ソフトさきいか」でもできます。



健康づくり
食生活推進協議会
石井ひろ子さん



材料 4人分(1人分エネルギー 117kcal)

白菜(白いところを多めに)	300g	A	酢	大さじ1+1/2
いかくんせい	40g		塩	小さじ1/3
塩	小さじ1		コショウ	少々
パセリ	少々		レモン汁	大さじ1/2
			玉ネギすりおろし	大さじ1/2
			油	大さじ2



作り方

- ①白菜は4~5センチの長さに切り、繊維に沿って5ミリ幅に切る。いかくんせいは、2~3センチの長さに切る。
- ②白菜は分量の塩を振って、軽くもんでおく。
- ③Aの材料を上から順番に混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④②の白菜の水気を切り、いかくんせいと共に③のドレッシングで和える。
- ⑤盛り付けて、みじん切りしたパセリを振る。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.156

問題 令和4年に、人生の節目を迎えた菊川市の新成人は何人?「○○○人」(数字3文字)



今月の逸品

花とみどりのギフト券 1,000円分

お花を受け取った人が長く楽しめる、贈答用のお花を取りそろえています。バラやスイートピーなどきれいな花を、感謝の気持ちに添えてみませんか。

提供: フラワーショップ花慶

所在地: 加茂4600

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

3月17日(木) 当日消印有効

■結果

12月号の広報クイズには60人の応募があり、全員正解。答えは「後見人」でした。



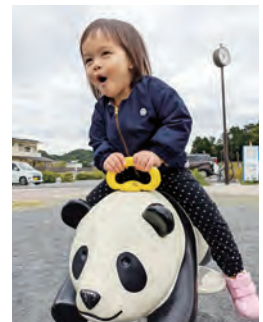
すくすくアイドル

● No. 152 ●



はると
堀内 陽斗くん
(2歳)
(白岩下)

パパと洗車したよ



あおい
田中 葵衣ちゃん
(3歳)
(白岩東)

いつも笑わせてくれて
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

