

おいしい食事が明日の活力!

# 明日のレシピ

No.156

食推協レポート

## 旬の食材をお手軽に

旬のアスパラガスを使った白あえです。練りごまを使うことで、すり鉢が無くても作ることができます。

豆腐に含まれる大豆たんぱくの働きで、コレステロールの吸収も抑えます。



健康づくり  
食生活推進協議会  
服部 啓子さん

## 食卓の彩りに アスパラガスの簡単白あえ



材料 4人分(1人分エネルギー 94kcal、食塩相当量0.5g)

木綿豆腐	200g
練りごま	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
グリーンアスパラガス	10本
ニンジン	60g



## 作り方

- ① 木綿豆腐は沸騰したお湯でゆで、ペーパータオルで包んで重しをのせ、水切りする。
- ② ①の木綿豆腐をボウルに入れてつぶす。Aの調味料を混ぜておく。
- ③ グリーンアスパラガスは根元の固い皮をむき、厚さ5mmの斜め切りにする。
- ④ ニンジンは長さ5cmのせん切りにする。
- ⑤ ③、④ともに柔らかくなるまでゆでる。
- ⑥ ⑤の野菜が冷めたら、②をあえる。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.159

問題 市が本年度から菊川駅で着手するのは、「〇〇自由通路整備事業」です。〇に入る言葉は?(漢字2文字)



今月の逸品

### うな井引換券 (テイクアウト可能)

創業45年、地域に愛されている老舗です。店主が愛情をこめ作るうなぎ丼は、国産活うなぎを使用し、鮮度抜群。ふっくらと香ばしい贅沢な逸品です。

提供：大昌

所在地：半済1809-1 TEL・FAX：36-5374



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

6月16日(木) 当日消印有効

#### ■結果

3月号の広報クイズには96人の応募があり、全員正解。答えは「アエル」でした。



## すくすくアイドル

● No. 155 ●



稲垣 帝凜くん  
(10カ月)  
(小川端)

帝凜の笑顔に毎日癒やされてるよ!  
これからも元気に育ててね!

渡辺 琥空くん  
(4歳)(左)  
琉亜くん  
(1歳)(右)  
(青葉台三丁目)



元気いっぱい  
大きくなってね!

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。

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

