

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.157

食推協レポート

ししゃもで骨元気

カルシウムが豊富なししゃもは、育ち盛りの子どもや骨粗しょう症の心配がある高齢の人におすすめの食材です。作り置きをする場合は、きゅうりを塩もみし、水気を絞っておきましょう。



健康づくり
食生活推進協議会
内田よし美さん



材料 1個分(エネルギー 113kcal、食塩相当量1.1g)

しょうゆ	大さじ1/2	ニンジン	40g
みりん		キュウリ	1本
	大さじ1+1/2	七味唐辛子	適宜
酢	大さじ1+1/2	油	大さじ1/2
玉ネギ	1/2個	ししゃも	8尾



作り方

- ① Aを耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで1分間加熱する。(600Wの場合は40秒)
※加熱時間は調節をしてください。
- ② 玉ネギは薄切りにする。ニンジン、キュウリは長さ4cm程のせん切りにする。
- ③ バットに①と七味唐辛子を入れて、②を漬け込む。
- ④ フライパンに油を熱し、ししゃもを並べて入れ、両面を2分間ずつこんがり焼く。油をきり熱いうちに③に漬け込み、味をなじませる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.160

問題 若者に菊川茶の魅力を知ってもらうための新ブランドは「〇〇〇〇のきくがわ茶」(ひらがな4文字)



今月の逸品

ざるそばと駿河湾産 さくらえびのかきあげ

のど越し抜群の手打ち蕎麦と、地元食材を中心に使用したサクサクの天ぷらです。料理だけでなく、食器や小物にもこだわりが見える風情あるお店です。

提供：手打ち蕎麦と天ぷら だいたい

所在地：柳1-55 TEL・FAX：36-0908



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

7月21日(木) 当日消印有効

■結果

4月号の広報クイズには162人の応募があり、160人正解。答えは「205」でした。



すくすくアイドル

● No. 156 ●



きすい
横山 希翠ちゃん
(3歳)
(堀之内)

銀杏の葉たくさんみつけたよ！元気いっぱい、おてんば娘です♡

ももは
梶本 桃羽ちゃん
(4歳)(右)
ここは
心羽ちゃん
(1歳)(左)
(花水木)



喧嘩はほどほどに♪
仲良し姉妹になってね♪

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：eigy@city.kikugawa.shizuoka.jp

