

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ

No.158

男女共同参画週間特別版

おいしく減塩するコツは

しっかりとした味つけですが、風味のあるごま油や、かつお節を使うことで調味料の量を減らし、塩分を抑えています。家にあるもので作れるので、料理初心者の男性もぜひ、作ってみてください。



男性の料理教室参加者
かすのり
佐々木和則さん



作り方

- ① ごはんにAを混ぜ、おにぎりの形ににぎる。
- ② Bを混ぜ、おにぎりにのせる。
- ③ オーブンやトースターで焦げ目がつくまで3～5分焼く。
※焼き具合で時間は調整する。

●男性の料理教室

今回掲載したレシピは6月17日に開催した男性の料理教室で、参加者が実際に作ったレシピです。料理教室の様子はP20をご覧ください。



材料 2人分(1人分エネルギー 488kcal、食塩相当量0.5g)

ごはん 400g

いりごま 大さじ2

A ごま油 大さじ1

かつお節 小2袋

シーチキン 1/2缶

B みそ 小さじ1

マヨネーズ 大さじ1

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.161

問題 今年の8月15日は、太平洋戦争の終結から○年目です。○に入る数字は?(2桁)



今月の逸品

深蒸し菊川茶ペットボトル 1ケース(24本入)

ちやこちゃんパッケージでおなじみの深蒸し菊川茶ペットボトル。市内で生産された茶葉を100%使用した、やさしくまるやかな飲み口が特徴。1ケースまるごとプレゼントします。

提供：菊川市茶業協会

所在地：堀之内61番地 TEL：35-0954 FAX：35-2114

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

8月18日(木) 当日消印有効

■結果

5月号の広報クイズには161人の応募があり、160人正解。答えは「南北」でした。



すくすくアイドル

● No. 157 ●



いろは
坪井 彩晴くん
(1歳)
(白岩東)

かわいい笑顔が癒しだよ！すくすく大きくなってね。

ゆら
工藤 由來ちゃん
(1歳)
(石原)



いつもニコニコ元気なゆらちゃん。たくさんの笑顔をありがとう。

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

