

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



薬味を生かして減塩

魚は下味の塩はふらずに、ショウガの香りを魚に移して下味をつけます。魚の臭みをとるときは、下味の塩をふって水分を出した後、水洗いして水気をふき取ると減塩になります。



健康づくり
食生活推進協議会
かすこ
鈴木 和子さん

彩り抜群！ほっこり味 タラの野菜あんかけ



材料 1杯分
(エネルギー 113 kcal、食塩相当量0.8g)

マダラ(塩ふりなし)	4切	中華スープの素(顆粒)	小さじ1
ショウガ	4枚	水	1カップ
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
ジャガイモ(メークイン)	120g	酒	小さじ2
ニンジン	40g	片栗粉	小さじ2弱
ピーマン	1/2個	水	小さじ2

※ジャガイモの代わりにサツマイモを使ってもおいしくできます。



作り方

- ①マダラは水気を拭いて皿に並べる。その上に、薄切りのショウガをのせて酒をふる。
- ②①を皿ごと蒸し器に入れて、強火で6～7分蒸す。
※蒸し器が無い場合は、皿にラップをして、電子レンジでもできます。
- ③ジャガイモ、ニンジン、ピーマンは、1センチほどの色紙切りにする。ジャガイモは、切ったら水にさらしておく。
- ④Aを入れた小鍋で、ジャガイモとニンジンを煮る。野菜に火が通ったら、ピーマンを加え、Bを入れて味を整え、Cでとろみをつけ、野菜あんを作る。
- ⑤皿に②を盛り、④の野菜あんをかける。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.163

問題 「Face of きくがわ」で紹介した杉山花菜さんが受賞したのは「○○○○○○大賞」です(カタカナ6文字)



今月の逸品

わさび 侘寂の手羽先のタレ

店主が素材にこだわって作った侘寂秘伝の逸品です。自社で臼挽きした香辛料は、市販品と一味違い風味抜群。辛さ控えめで、お子様でも召し上がれます。

提供：侘寂-wasabi-

所在地：半済1741-3 TEL：36-3636



◀ ホームページ

正解者の中から10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

10月20日(木) 当日消印有効

■結果

7月号の広報クイズには97人の応募があり、96人正解。答えは「77」でした。



すくすくアイドル

● No. 159 ●



さく
大石 咲駆くん
(9歳)(右)
わく
羽駆くん
(3歳)(左)
(白岩東)

にいとと一緒に、
すくすく育てね!

ゆい
伊藤 結ちゃん
(5歳)(右)
はな
花ちゃん
(3歳)(左)
つむぎ
紬ちゃん
(1歳)(中)
(神尾)



仲よし3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: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp

