


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  No.168

再利用して食品ロス削減

茶殻には、「β-カロテン」や「ビタミンE」などの栄養が含まれています。ごまやナッツなど油分の多い食材を入れると、香ばしい香りとコクで、塩分控えめでもおいしく感じます。



健康づくり
食生活推進協議会
又平 美子 さん

お茶のいいところを食べて楽しむ 茶殻のソフトふりかけ



材料 8人分
(1人分エネルギー 13kcal、食塩相当量0.3g)

- | | | | |
|------|--------|---------|------|
| 茶殻※1 | 40g | ちりめんじゃこ | 15g |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | 白ごま※2 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 | | |

※1 茶殻は、緑茶を淹れた後の水分を含んだ茶葉のことです。
※2 白ごまの代わりに砕いたピーナッツやアーモンドにしてもおいしいです。



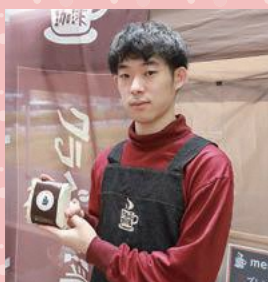
作り方

- ① フライパンにAを入れ、弱火にかけ、混ぜながら軽く水分を飛ばす。
- ② ①にちりめんじゃここと白ごまを入れ、混ぜる。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.171

問題 全ての妊婦さんや、子育てをする家族が安心して出産・子育てができるよう、市では「〇〇〇〇〇〇包括支援センター」を設置しています(5文字)



今月の逸品

クラベ珈琲ドリップバッグ (5個セット)

あなたの毎日に煎りたての珈琲を。クラベ珈琲はあなたのくつろぎのひとつときに焙煎したてのおいしい珈琲豆をお届けします。



提供：クラベ珈琲

所在地：菊川市半済1183-8 (アルモニー内)
TEL：0537-36-2700

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

令和5年6月14日(水) 当日消印有効

■結果

3月号の広報クイズには60人の応募があり、57人正解。答えは「センバツ」でした。



すくすくアイドル

● No. 167 ●



いなか
三倉 唯愛ちゃん
(7カ月)
(西袋)

いっちゃん
かわいーね♡

こはる
市川 心晴ちゃん
(10カ月)
(上本所)



大きくなったね♡
笑顔を毎日
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。

①・② 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

