

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.174

## 辛味を活かして減塩

塩こしょうの代わりに粒マスタードを使うことで、一般的なポテトサラダよりも減塩で作ることができます。ヨーグルトが、マスタードの辛味をまろやかにしてさっぱりと食べやすくしてくれます。



健康づくり  
食生活推進協議会  
まさこ  
朝居 雅子さん

## 手軽なのに本格的な味♪ じゃがいものマスタードサラダ



材料 4人分

(1人分エネルギー 84.3kcal、食塩相当量0.4g)

|        |      |          |       |
|--------|------|----------|-------|
| ジャガイモ  | 200g | 無糖ヨーグルト  | 大さじ1  |
| ニンジン   | 40g  | マヨネーズ    | 大さじ1  |
| キュウリ   | 40g  | 粒マスタード   | 大さじ1弱 |
| 塩      | 少々   | ブラックペッパー | 適量    |
| ハム     | 20g  |          |       |
| 冷凍むき枝豆 | 20g  |          |       |



## 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、2cmほどの角切りにし、水から茹でる。湯をきり、つぶさないで冷ましておく。
- ② ニンジンはいちょう切りにし、さっと茹でて、冷ましておく。キュウリは半月切りにして塩もみし、ハムは短冊切りにする。むき枝豆は解凍する。野菜の水気は切っておく。
- ③ ②を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②をボウルに入れ、③のドレッシングで和える。
- ⑤ 器に④を盛り、上にブラックペッパーを振って仕上げる。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.177

問題 しずおか市町対抗駅伝に出場する菊川市チームのユニフォームは〇〇〇色です。(ひらがな3文字)



今月の逸品

ポニーストイ

### Pony's Toy コーヒー無料券

JR菊川駅前にある個性的な喫茶店。半世紀以上変わらないネルドリップのコーヒーを、オシャレな店内でのんびり味わってください。※利用時にはお食事の注文をお願いします。



提供: Pony's Toy

所在地: 堀之内1217 TEL: 35-2819

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12月20日(水) 当日消印有効

### ■結果

9月号の広報クイズには89人の応募があり、88人正解。答えは「35」でした。



## すくすくアイドル

● No. 173 ●



白松 咲南 ちゃん  
(9歳)(右)

仁衣菜 ちゃん  
(4歳)(左)(白岩段)

ケンカしても仲良しな  
2人!いつまでも仲良  
し姉妹でいてね!

山内 心陽 ちゃん  
(8カ月)

生まれてきてくれて  
ありがとう。  
すくすく大きくなっ  
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)

