～健康づくりは毎日の食事から～

明日の減塩レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5ｇ未満・女性6.5ｇ未満

No.186
食推協レポート

梅酒の甘みとコクが豚肉と合う
豚肉の梅酒煮

梅酒の魅力知っていますか

梅酒には、デトックス効果があり体内の老廃物を体外に排出してくれます。そのため適量の梅酒を使うことで、美肌作りやダイエット、便秘解消などさまざまな効果が期待できます。

健康づくり
食生活推進協議会

材料　４人分
（１人分エネルギー 406kcal、食塩相当量2.2ｇ）

豚肩ロース固まり肉 500ｇ
たこ糸 2.5m
Ⓐ 梅酒 １カップ
Ⓐ 醤油 １／４カップ
Ⓐ 砂糖 大さじ1+1／2
※砂糖は梅酒の甘さによって加減する。
Ⓐ 水 ３カップ
Ⓑ リーフレタス ４～５枚
Ⓑ トマト 中 １個

作り方

①豚肩ロース固まり肉はたこ糸を巻いて縛り、形を整える。
②鍋にⒶを合わせて火にかけ、熱くなったら①を入れる。
③煮立つまでは強火、煮立ったらアクを取りフタをして中火よりやや弱めの火加減で、煮汁が少なくなりとろりとするまで１時間くらい煮る。煮汁が多ければフタをとって強火で煮詰める。
④フタをしたまま冷ます。冷めたら好みの大きさに切って皿に盛りつけ、Ⓑを添える。
※煮汁はゆで卵を浸けて煮卵にしたり、薄めてダイコンやイモ類を煮たりしてもおいしいです。豚肉を鶏肉に変えて作ってもおいしくできます。煮汁は３倍量までは同じ量で作れます。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.189

問題 深蒸し菊川茶をPRする「菊川茶娘」と合わせて、今年初めて男性を起用し誕生したのは？「菊川○○○」（漢字３文字）。

今月の逸品

ハーブティー（種類：ビューティー）
天然のビタミンCをレモンの20～40倍も含んだローズヒップとクエン酸が豊富なハイビスカスの組み合わせ。無香料・無着色のため強い香りが苦手な人にもおすすめです。

提供：エステサロン・ソルシエール
所在地:仲島１丁目7-9コーポラス仲島205 TEL:080-8583-7034

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
菊川市役所市長公室広報係

締め切り
令和６年12月18日（水）当日消印有効

結果
９月号の広報クイズには53人の応募があり、48人正解。答えは「これから」でした。

すくすくアイドル
●No.185●

桑田（とうか） 昊郁ちゃん
（１歳）
（中嶺田）

たくさん食べて寝て遊んで大きくなあれ!

佐藤（ぜん） 全くん
（2歳）（右）
千桜（ちお）ちゃん
（６カ月）（左）
（堀之内）

ずっと仲良しでいてね!いつもありがとう♥

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。
㊐・㊊ 市長公室広報係（☎35-0924Eメール：s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp）