

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.187
食推協レポート

寒天の魅力

てんぐさと言われる紅藻類の海藻からできている寒天は、食物繊維が豊富です。デトックス効果が期待され、健康や美容面でも注目を集めています。型の形を変えて作っても楽しめます。



健康づくり
食生活推進協議会

おせち料理に最適 紅白羹



材料 紅白各流し缶 1個分(12×14cm大)
(1人分エネルギー 130kcal、食塩相当量0g)

- | | | | | | |
|---|---------|--------|---|----------|--------|
| A | 粉寒天 | 2g | C | 牛乳 | 1/2カップ |
| | 砂糖 | 50g | | バニラエッセンス | 少々 |
| B | 水 | 3/4カップ | | | |
| | ブドウジュース | 1/2カップ | | | |
| | 赤ワイン | 大さじ1 | | | |
| | レモン汁 | 小さじ2 | | | |



作り方

<紅羹>

- ① 鍋にAを加えて火にかける。
- ② 十分に沸騰したら火を弱めて2～3分煮る。
- ③ 火を止めて、Bを加えて混ぜ、型に流して固める。

<白羹>

- ④ 別の鍋に①と同じ分量を加えて②と同じように煮る。
- ⑤ 火を止めて、Cを加えて混ぜ、型に流して固める。

<紅白梅>

- ⑥ 紅白それぞれを正方形6個に切り、真ん中を梅型で抜く。
- ⑦ 抜いた紅羹に白羹の梅を入れ、白羹には紅羹の梅を入れて、梅の部分の紅白を入れ替える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 190

問題 菊川市は○月○日に市制施行20周年を迎えます。
※ヒント：広報菊川12月号発行日から29日後



デジタルプリント

今月の逸品

デジタルプリント(L版)30枚
デジカメやスマホで撮影した写真を思い出に現像しませんか？SDカード、USB、スマホからのプリントが可能です。L版写真が入るミニアルバムとセットでプレゼントします。

提供：カメラのかじスタジオ

所在地：堀之内1503 TEL:35-3071



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7年1月22日(水) 当日消印有効

■結果

10月号の広報クイズには83人の応募があり、82人正解。答えは「くらげ」でした。



すくすくアイドル

● No. 186 ●



石引 紗来さん(6歳)(右)
想奈ちゃん(3歳)(左)
虹成くん(7カ月)(中)
(白岩下)

いつまでも仲良しでいてね♡

後藤 藍実ちゃん
(5カ月)
(島)



毎日ぐんぐん成長してるね！これからが楽しみです♡

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

