

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.180

大きめに作って メインのおかず

野菜が苦手な人にもおすすめしたい、たっぷり野菜の肉団子です。火を通した野菜をたくさん入れるので、大きく作っても、中まで火が通りやすいところがポイントです。



健康づくり
食生活推進協議会
ちえこ
高岡智恵子さん

食べごたえ十分! たっぷり野菜の甘辛肉団子



材料 4人分

(1人分エネルギー 319kcal、食塩相当量1.3g)

玉ネギ	1/2個	パン粉	12g
ニンジン	中1/4本	塩	少々
シイタケ	4枚	醤油	大さじ1+1/3
レンコン	80g	みりん	大さじ1
チンゲンサイ	2株	砂糖	大さじ1+1/3
豚挽き肉	320g	片栗粉	大さじ1+1/3
卵	1個	揚げ油	適量



作り方

- ① 玉ネギ、ニンジン、シイタケ、レンコンは細かくみじん切りにする。
- ② チンゲンサイは根元に切れ込みを入れ、半分に切る。
- ③ ①を弱火から中火でしんなりとするまで炒め、粗熱をとる。
- ④ ②を茎の部分から1分ほどゆで、冷水にとり水気を絞る。
- ⑤ ③、豚挽き肉、卵、パン粉、塩をボウルに入れ、よくこねる。粘りが出るまでこねたら8等分にして丸める。
- ⑥ フライパンにAの調味料を混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑦ ⑤を160度の揚げ油でじっくり中まで火が通るように揚げる。
- ⑧ ⑦が熱いうちに、⑥の餡と絡め、最後に④を添える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.183

問題

菊川レンタサイクルをPRするため〇〇〇〇と連携してWEBコラムを掲載。(英字4文字)



今月の逸品

ジェラート (シングルカップ)

季節の素材を使った濃厚で、フレッシュな味わいの手作りジェラート。常時20種類から選べるフレーバーは、季節ごと変わり、1年中楽しめます。

p7にも掲載

提供：ジェラテリア・コルリオーネ

所在地:加茂6078 TEL:29-7123



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6月19日(水) 当日消印有効

■結果

3月号の広報クイズには38人の応募があり、全員正解。答えは「家庭での備蓄」でした。



すくすくアイドル

● No. 179 ●



くらま
高梨 夢馬くん
(3歳)
(本通り上)

元気有り余ってほんとにヤンチャですが、やっぱり元気が1番です!

なごみ
高橋 和ちゃん
(1歳)
(平ノ都)



元気に大きく育ってね!
これからも毎日楽しく
過ごそうね♪

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。

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

