

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.184**

## 栄養素も使い道も100点!

卵はたんぱく質の優良品を示す「アミノ酸スコア」が最高点で、質の良いたんぱく質が含まれた食材です。卵を多く使う千草焼きに、好きな野菜を加えてアレンジするのもおすすめです。



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 125kcal、食塩相当量0.9g)

- インゲン 50g
- ニンジン 1/4本
- ベビーチーズ 3個
- ごま油 小さじ1
- 卵 4個
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 小さじ2



## 作り方

- ①インゲンは斜め薄切り、ニンジンは千切り、ベビーチーズは1cmの角切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のインゲンとニンジンをしんなりするまで炒める。
- ③ボールに卵、②、ベビーチーズ、砂糖、醤油を混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた流し缶に、流し入れる。
- ④水を張った天板に、③をおき、180度のオーブンで10分ほど湯煎焼きする。
- ⑤焼きあがったら粗熱を取り、食べやすい大きさに切ってお皿に盛りつける。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.187

**問題** 人生会議を始めるきっかけとなるように市が配布しているノートは？  
「私の○○○○ノート」(ひらがな4文字)



### 今月の逸品

**ロゴマーク入りゴルフボール**  
長年地元で愛されるゴルフ場「菊川カントリークラブ」のロゴマーク入り非売品限定ボール。多くのプレーヤーに「良く飛ぶ」と評判のボールです。

**提供：菊川カントリークラブ**

所在地:富田230 TEL:36-1171



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10月16日(水) 当日消印有効

### ■結果

7月号の広報クイズには81人の応募があり、78人正解。答えは「涼み処」でした。



## すくすくアイドル

● No. 183 ●



すみれ  
**廣川 純鈴ちゃん(3歳)**  
そうじゅうろう  
**想寿郎くん(8カ月)**  
(平ノ都)

いつも元気をくれて  
ありがとう。ずっと仲  
良し姉弟でいてね。

ふうと  
**荒井 楓都くん(2歳)**  
(白岩東)

毎日癒しをくれる  
楓ちゃん♡  
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・市長公室広報係 ☎35-0924Eメール:  
s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

