



米粉を使ってもっちり食感♥ りんご米粉蒸しパン



材料 4個分
(1個分エネルギー 207kcal、食塩相当量0.3g)

A	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 シナモンパウダー	100g 大さじ1／2 50g 小さじ1	リンゴ 卵 牛乳 サラダ油	80g 1個 大さじ1 大さじ2
---	-----------------------------------	-------------------------------	------------------------	---------------------------

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

No.198
食推協レポート

ほどよい間食で健康に!

リンゴのほかにサツマイモやニンジンなどでもアレンジができます。1日の間食の目安は200kcal。レシピの蒸しパン1個分です。間食の量に気をつけながら、食欲の秋を楽しみましょう。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- 蒸し器に水を入れ、沸騰させておく。
- ボールにAをすべて入れ混ぜ合わせる。
- リンゴをすりおろす。すりおろせないリンゴは、細かく刻む。
- 卵を溶き、Bを入れ混ぜる。
- ②に③④を入れ、混ぜ合わせる。
- ※しっかり混ぜつつ、こねないように注意してください。
- 容器に⑤を流し入れ、蒸し器に入れ、中火で20分蒸す。
- 竹串を刺し、生地がつかなければ完成。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 201

問題 新たに2人が着任。市に移り住み、地域の活性化に取り組む人は「地域おこし●●●」(漢字3文字ヒントp19)



今月の逸品

コーヒー
クラベ珈琲ドリップバッグ(5個セット)
クラベ珈琲は、焙煎したてのおいしい珈琲豆をお届けしています。肌寒くなってきた季節に、お湯を注ぐだけで香りが広がるドリップバッグで、手軽に癒しの一杯をお楽しみください。



提供: クラベ珈琲

所在地: 菊川市半済1183-8(アルモニー内)
TEL: 080-1626-9432

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なさい。

■ 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12月17日(水) 当日消印有効

■ 結果

9月号の広報クイズには49人の応募があり、48人正解。
答えは「西福寺」でした。



すくすくアイドル

No. 197



鮎澤 杏ちゃん
(2歳)
(南町)

もぐもぐ全開♥
「おいしいね!」の笑顔
がだいすきだよ

宇野 伊吹くん
(7ヶ月)
(白岩東)



上手におすわりできる
ようになったね。
これからも成長が楽
しみだよ



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)