



菊川茶をふんだんに使用 まつ かせ 松風焼き



- 材料 4人分**
(1人分エネルギー 183kcal、食塩相当量0.9g)
- | | | | |
|------|------|------|--------|
| 茶葉 | 大さじ1 | 卵 | 1 / 2個 |
| 長ネギ | 5cm | いりごま | 適量 |
| ショウガ | 1片 | 茶葉 | 適量 |
| 鶏ひき肉 | 300g | | |
| 醤油 | 大さじ1 | | |
| みりん | 大さじ1 | | |
| みそ | 小さじ1 | | |

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



おせち料理の縁起物の1つ

松風焼きは表面だけケシの実をまぶし、裏には何もない状態であることから、「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。



作り方

- ① 茶葉をお湯でふやかし、みじん切りにしておく。長ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ② オーブンを170度に予熱しておく。
- ③ 鶏ひき肉、①、Aを粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ バットにクッキングシートを敷き、③を入れ、厚さ2～3cmほどの高さにする。表面を平らにならしてフォークでところどころ穴をあけておく。
- ⑤ ④をオーブンで15分ほど焼いたら一度取り出し、表面に溶き卵を塗り、Bをふりかけ、さらに2～3分焼く。
- ⑥ 中心まで焼けたら、粗熱をとり、切り分ける。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 191

問題 菊川市制20周年事業は、今年の●月まで続きます。
ヒント: 広報菊川p7をご覧ください。(数字1文字)



今月の逸品

唐揚げユーリンチー

お一人でもグループ・家族でも老若男女が「鳥肉」を楽しめるお店。サイドメニューの定番、ごはんもお酒も進む甘酸っぱいタレが絡んだ自慢のユーリンチーです。

提供: 鳥焼ビストロ Renge

所在地: 本所1402-4 TEL: 26-9667



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2月19日(水) 当日消印有効

■結果

11月号の広報クイズには30人の応募があり、29人正解。答えは「茶公土」でした。



すくすくアイドル

● No. 187 ●



宇佐美 日愛ちゃん
(1歳)
(潮海寺)

元気に優しく育ってね♪

齋藤 桔衣ちゃん
(1歳)
(長池)



たくさん歩けるようになってきました!これから色んなところへ遊びに行こうね☆

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

