



和風から洋風に変身！ ミルク肉じゃが



材料 4人分
(1人分エネルギー 287kcal、食塩相当量0.9g)

- ジャガイモ 2個
- ニンジン 100g
- タマネギ 1個
- サヤインゲン 6本
- 豚バラ肉 200g
- 麺つゆ 大さじ3
- 牛乳 300cc

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



食推協レポート

体の機能を調整

ジャガイモには、ビタミンCが豊富に含まれていて、免疫機能を高めてくれます。また、カリウムや食物繊維も豊富で、血圧や腸内環境が気になる人には特におすすめです。



健康づくり
食生活推進協議会



作り方

- ① ジャガイモ、ニンジンは乱切り、タマネギはくし形切り、サヤインゲンは斜め切りにする。豚肉は3cm幅に切る。サヤインゲンは下茹でしておく。
- ② 鍋でジャガイモ、ニンジン、タマネギ、豚肉を炒め、野菜がしんなりとして、肉に火が通ったら具材の半分の高^{かた}まで水を入れ、麺つゆを入れてフタをし、弱火～中火で煮込む。
- ③ ジャガイモが柔らかくなったらフタをはずし、牛乳を入れる。ジャガイモが崩れないように注意し、ヘラで底から混ぜる。
- ④ 牛乳が全体になじんだら、①のサヤインゲンを加えて、火を止め余熱で火を通す。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.193

問題 早咲きで濃いピンク色の大きな花びらが特徴の桜の種類は「〇〇桜」(漢字2文字)
ヒント:表紙の写真も同種の桜です



今月の逸品

焼き菓子とドリップコーヒーセット
焼き菓子は店内で手作りされたこだわりの深蒸し茶サブレとラングドシャ。カフェインを取り除いた"デカフェ"のドリップコーヒーをセットにしてプレゼントします。

提供: nimes ニーム

所在地:堀之内1653



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4月16日(水) 当日消印有効

■結果

1月号の広報クイズには44人の応募があり、43人正解。答えは「3」でした。



すくすくアイドル

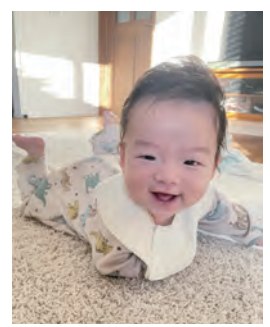
● No. 189 ●



もんじ
黒木 紋司くん
(6歳)(左)
きき
希々ちゃん
(1歳)(右)
(沢田)

これからも元気に成長してね!

おみ
川合 陽己くん
(8カ月)
(長池)



癒し系なぶくのまま
大きくなれ~笑

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

