



素材を活かしてあっさり 春野菜と緑茶のマリネ



材料 4人分

(1人分エネルギー 70kcal、食塩相当量0.5g)

茶葉	小さじ2	新玉ネギ	1/2個
酢	大さじ2	赤パプリカ	1/2個
砂糖	大さじ1	スナップえんどう	20本
塩	少々	オリーブオイル	大さじ1
コショウ	少々		



作り方

- ① 茶葉は包丁で細かく刻み、Aと合わせてマリネ液を作る。
- ② 新玉ネギはくし形切り、赤パプリカは半分に切って2cm幅に切る。スナップえんどうは大きければ、食べやすい大きさに斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を炒める。
- ④ 野菜にオリーブオイルがまわり、しんなりしたら①のマリネ液に移し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし、味を馴染ませる。

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

旬野菜を緑茶で楽しもう♪

市特産品であるお茶をふんだんに使用したマリネです。お茶を入れることで、お茶特有の渋みや風味が感じられ、今までにない新しい味を楽しめます。



健康づくり
食生活推進協議会

当てよう菊川の特産品 広報クイズ No. 194

問題 今年4月から嶺田地内に開園した小笠北認定こども園の愛称は?(ひらがな4文字)



今月の逸品

レモンちゃん2個セット

しっとり食感でさわやかな味わいのレモンケーキです。果汁と皮を使用することで「レモンの存在感」を詰め込みました。期間限定で販売している当店人気商品です!

提供: Patisserie Puff

所在地: 赤土1078 TEL: 73-5475



正解者の中から2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5月14日(水) 当日消印有効

■結果

2月号の広報クイズには115人の応募があり、113人正解。答えは「電子」でした。



すくすくアイドル

● No. 190 ●



つむぎ
落合 紬ちゃん
(1歳)
(下半済)

これからもスクスク
成長してね♡

あいら
秋山 愛来ちゃん
(1歳)
(島)



これからも素敵な笑顔を
いっぱいみせてね!お姉
ちゃんをいじめるのは
ほどほどに...

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

