

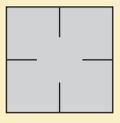


新茶の季節に抹茶のおやつはいかが？ 抹茶ミルク蒸しパン

- 材料 8個分**
(1個分エネルギー 159kcal、食塩相当量0.3g)
- | | | |
|-----------------|------|---------|
| クッキングシート(15cm角) | 牛乳 | 170cc |
| | 8枚 卵 | 1個 |
| スキムミルク | 大さじ3 | 油 大さじ1 |
| A 粉抹茶 | 大さじ1 | 甘納豆 20g |
| 砂糖 | 大さじ3 | |
| ホットケーキミックス | 200g | |

作り方

- クッキングシートは右図のように4カ所に切れ目を入れて耐熱容器や湯飲みにはめ込む。
- ボウルに**A**を入れて泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ②に牛乳を加え、卵を割り入れて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。
- ①に③を流し入れて甘納豆を散らす。
- ④を蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。
<電子レンジで蒸す方法>
- 電子レンジのテーブルの周りの部分に4個の型を並べ、ラップをふんわりと乗せる。
- レンジ強で3分加熱する。残りの4個も同様にする。個数やワット数によって時間は加減する。



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

No.192
食推協レポート

幅広い世代に大人気♪

茶葉をまるごと使用しているため、緑茶よりも栄養素が豊富です。簡単につくることができるので、ぜひご家族でおやつ作りを楽しんでみてください。



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.195

問題 市内で特定都市河川に指定された川の名前は？
〇〇川(漢字2文字)※ヒント p6-7



今月の逸品
文庫本&幸せのレターセット
小説家いぬじゅん氏が、菊川市を舞台に市役所前の「黄色いポスト」を題材として執筆した感涙ストーリー。大切な人に手紙を書きたくなる一冊です。

当選人数 小説+レターセット…3人
レターセットのみ…7人

提供：集英社オレンジ文庫

正解者の中から合計10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6月18日(水) 当日消印有効

■結果
3月号の広報クイズには87人の応募があり、86人正解。答えは「河津」でした。



すくすくアイドル

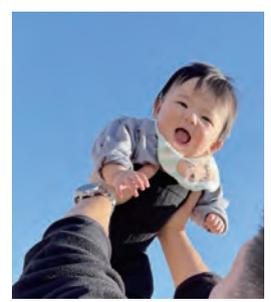
● No. 191 ●



はるま
齊藤 春馬くん
(2歳)
(三軒家)

いろんなところへたくさんお出かけしようね!

なぎ
三浦 凧葵ちゃん
(7カ月)
(中嶺田)



楽しいことをたくさん見つけて、大好きな人たちに囲まれて、幸せにすくすく育てね♡大好きだよ♡

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。
☎・📧 市長公室広報係 ☎35-0924Eメール: s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

