クックパッドでレシピを公開中
詳しくはこちら!
cookpad



明日の健康レシピ

～健康づくりは毎日の食事から～

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.210

美味しくヘルシー！ 簡単炒り豆腐

お茶め隊

「ちゃみー」のワンポイントアドバイス

洗い物も少なく、包丁いらず、混ぜるだけ！簡単にたんぱく質が摂れる献立です。「もう一品おかずが欲しい」そんな時にぴったりのおすすめレシピ。忙しい日でも手軽に作れるので、ぜひ試してみてください。



「ちゃみー」

茶ちゃっと健幸ボラ お茶め隊とは？
マスコットキャラクター「ちゃみー」とともに、健康づくりに関する活動を通して、菊川の元気をサポートするボランティア団体です。

材料　4人分
（1人分エネルギー 101kcal、食塩相当量0.5ｇ）

木綿豆腐	1丁（300ｇ）
ツナ水煮缶	1缶（70ｇ程）
卵	1個
むき枝豆（冷凍）	20ｇ
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
顆粒だし	小さじ1／2

作り方

① 木綿豆腐は水切りしておく（直前に開封した場合は、キッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ500Wで1分30秒ほど加熱する）。
② 耐熱袋に材料を全て入れ、袋の口をしっかり縛り、手で揉む。
③ まんべんなく混ざったら、沸騰した鍋で10分湯煎する（袋が溶けてしまいやすくなるため、鍋肌に袋が当たらないよう注意する）。
④ 粗熱が取れたら、袋のままもう一度揉みほぐし、お皿に盛りつける。

＜電子レンジで調理する場合＞
耐熱皿に材料を全て入れてざっくりと全体を混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで7分加熱。全体を混ぜて再度ラップをかけ2分加熱。

菊川市×菊川市商工会 コラボキャンペーン きくがわ産業図鑑

～地域経済を支える事業所を紹介します～

No. 8



スポーツクラブS&C

加茂2849-1 ☎36-1226

幅広い世代が通う市最大規模のジム。ヨガやボクシングなど多彩なレッスンや最新マシンが充実。会員はパーソナルトレーニングが30分1,500円で利用可能です！

当店自慢の特典を抽選で3人にプレゼント！

～自慢の特典～
1カ月無料券

1カ月無料で、正会員と同じサービスが利用できます。



応募方法
①菊川市と商工会両方のInstagram（下記）をフォロー
②キャンペーンの共同投稿に「いいね！」する

応募期限 12月16日（水）まで
※詳細はInstagramから
キャンペーン投稿をご覧ください。

▲菊川市　▲商工会

すくすくアイドル

●No. 209●



河原﨑 嵐真（らんま）さん（7歳）（左）
華蘭（かぐら）ちゃん（3歳）（右）
（小出）

2人仲良く元気いっぱい大きくなってね！2人ともだーいすき！

鈴木 沙徠（さら）ちゃん（3歳）（左）
斗碧（とあ）くん（1歳）（右）
（柳町）



いつまでも姉弟仲良くいてね！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（☎35-0924 Eメール：s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp）