



食感がクセになる パリパリサラダ



材料 4人分

(1人分エネルギー 74kcal、食塩相当量1.0g)

切り干し大根	30g	A	レモン汁	大さじ1
キクラゲ	5g		醤油	大さじ1と1/2
ニンジン	1/4本		砂糖	大さじ1
キュウリ	1本		ごま油	大さじ1
塩	少々			



作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。キクラゲを水で戻し、千切りにする。
※ 切り干し大根は、パリパリ食感を残すため、水で戻しすぎないようにする。
- ② ニンジン、キュウリを千切りにし、塩をふって5分程おいてから水気を絞る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①②を加え、混ぜ合わせて完成。

明日の ~健康づくりは毎日の食事から~ 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

薬味を活用して減塩

レモン汁の酸味やごま油の香りを活かすと、醤油が少なくても満足感が得られやすいです。家庭での味付けに、ぜひ取り入れてみてください。



健康づくり
食生活推進協議会

「広報クイズ」終了のお知らせ

これまで多くの皆さんに参加いただきながら続けてまいりました「広報クイズ」ですが、企画の見直しに伴い、今月号をもちまして終了することとなりました。これまで応募いただいた皆さん、ご協力いただいた事業所の皆さん、楽しみにして下さった皆さんに、心より感謝申し上げます。長きにわたり参加いただき、ありがとうございました。



新企画がスタートします！

令和8年4月号からは、「広報クイズ」に代わり、新たに、菊川市商工会と連携した、商工会会員事業所の皆さんを紹介するコーナーがスタートします。地域でがんばるお店や企業の魅力をお届けするとともに、抽選で素敵なプレゼントが当たるキャンペーンも実施します。お楽しみに！

本企画に協力いただける商工会会員事業所を募集しています。詳しくは、菊川市商工会(☎36-2241)まで問い合わせください。



▲申込フォーム

■広報クイズ結果

1月号の広報クイズには25人の応募があり、全員正解。答えは「叶」でした。

すくすくアイドル

● No. 201 ●



黒木 希々ちゃん
(2歳)
(沢田)

笑顔いっぱいの元気な女の子。すくすく大きく育ってね！

岩佐 波留くん
(1歳)
(上倉沢)

いつもニコニコ笑顔で家族を楽しませてくれてありがとう！これからも元気に大きく育ってね。



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

