



おつまみにピッタリ！
ひやっこ
ピリ辛冷奴



材料 4人分
(1人分エネルギー 86kcal、食塩相当量0.3g)

キュウリ	1/2本	A	ポン酢醤油	大さじ1
モヤシ	80g		ゴマ油	大さじ1
ミョウガ	40g		食べるラー油	大さじ1
			絹豆腐	200g



作り方

- ① キュウリを千切りにし、モヤシと一緒にレンジで3分加熱する。
- ② ①の粗熱を取った後、絞って無駄な水分を除く。
- ③ ミョウガをみじん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせタレを作る。
- ⑤ 絹豆腐を4等分にする。
- ⑥ ②③を④と混ぜ合わせ、絹豆腐の上に盛りつけて完成。

明日の健康づくりは毎日の食事から～
健康レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満



「ちゃみー」のワンポイントアドバイス
醤油の代わりにポン酢を使うと、酢の酸味で、塩が少なくてもしっかり味を感じられます。また、ゴマ油など香りの強い食材を使うことで満足感が得られやすいです。調味料の使い方のヒントにしめてみてください！



「ちゃみー」
茶ちゃつと健幸ボラ 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。

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～



パン工房ふくふく堂 No.2
〒 嶺田286-1
「お客さまの日常に溶け込むパン」をコンセプトに、「皆さまの人生に寄り添う優しいパンを作りたい」そんな思いで日々研鑽を続けています。

当店自慢の逸品を抽選で5人にプレゼント!

～自慢の逸品～
人気商品詰め合わせセット
「ふくふく食パン」「天使のおしりパン」をはじめとした当店の人気商品をセレクト!



応募方法

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

応募期限

6月17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

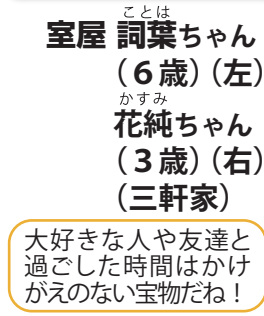
すくすくアイドル

● No. 203 ●



はるひ
落合 春陽くん
(3歳)(上)
ゆずと
柚斗くん
(1歳)(下)
(東富田)

これからも元気にすくすく育ててね!



ことは
室屋 詞葉ちゃん
(6歳)(左)
かすみ
花純ちゃん
(3歳)(右)
(三軒家)

大好きな人や友達と過ごした時間はかけがえのない宝物だね!



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

