



3つのスパイスで本格的に！ スパイスチキンカレー

明日の健康レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満

No.205

「ちゃみー」のワンポイントアドバイス
スパイスから作るカレーは、市販のカレールウを使う場合に比べておよそ半分の食塩相当量で作ることができます。また、スパイスには食欲増進などの効果があります。これからの季節を、スパイスの力で元気に乗り切りましょう。



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。



材料 4人分
(1人分エネルギー 284kcal、食塩相当量1.2g)

- | | | | |
|------------|---------|---------|-------|
| 干しシイタケ | 8g | カットトマト缶 | 400g |
| タマネギ | 1個 | ターメリック | 大さじ1 |
| ニンジン | 60g | コリアンダー | 大さじ1 |
| セロリ | 1茎(65g) | クミンパウダー | 大さじ1 |
| 鶏もも肉 | 300g | コンソメ | 1個 |
| 油 | 大さじ1 | 砂糖 | 大さじ1 |
| ショウガ(チューブ) | 1.5cm | 水 | 100ml |
| にんにく(チューブ) | 1.5cm | | |



作り方

- 干しシイタケは、あらかじめ水で戻しておく。
 - タマネギ、ニンジン、セロリ、①を粗めのみじん切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
 - フライパンに油を熱し、Aを炒める。香りが出てきたら②を加え、タマネギがあめ色になるまで中火で炒める。
 - ③にカットトマト缶を加え、3分程炒める。
 - Bを加え、さらに混ぜながら炒める。
 - Cを加え、15分程煮込んで完成。
- ※辛さをプラスしたい場合は、チリペッパーまたはブラックペッパーを加えるのがおすすめです。

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～



株式会社アイデア

〒本所2532 ☎29-6664

自動車整備を軸に、防災や緑茶事業など、地域に根ざした新たな価値の創出にチャレンジする会社です。

当店自慢の逸品を抽選で10人にプレゼント!

～自慢の逸品～
丸ごと茶

菊川産有機深蒸し茶を丸ごと味わうパウダーとシェイカーのセットです。
※クッキーはつきません。



応募方法

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

応募期限 7月15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. 204



なさ
豊島 奈砂ちゃん
(3歳) (右)
いお
依央くん
(1歳) (左)
(西袋)

いつもニコニコの2人。姉弟仲良く2人らしさそのままに大きくなってね!

ゆうせい
村松 優成くん
(2歳)
(平ノ都)



おしゃべり大好きなゆうくん。これからも元気いっぱいすくすく育てね。

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

