



混ぜて冷やすだけで極上スイーツ♪ カッターチーズのアイス



材料 4人分

(1人分エネルギー 241kcal、食塩相当量0.3g)

※トッピングなしの場合は、

1人分エネルギー 128kcal、食塩相当量0.3g

カッターチーズ 100g
(滑らかタイプ)

メープルシロップ 60g

レモン汁 大さじ1

生クリーム(動物性) 100g

バニラエッセンス 数滴

<トッピング>

素焼きアーモンド 40g

メープルシロップ 適量

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.207

お茶め隊

「ちゃみー」のワンポイントアドバイス

カッターチーズを使って作るヘルシーなアイスです。生クリームだけで作るより、低脂質・高たんぱく質に仕上がります。粒タイプのカッターチーズを使えば、食感がアクセントとなり、違った味わいが楽しめます。



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。



作り方

- ① ボウルにカッターチーズ、メープルシロップ、レモン汁、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に生クリームを少しずつ混ぜ合わせ、とろりとするまで泡立てる。
- ③ ②をボウルのまま冷凍庫に入れ、3時間程したら一度混ぜ、再び冷凍庫で2時間程固める。
- ④ 固まったら、全体を滑らかに混ぜ合わせ、器に盛り、素焼きアーモンドやメープルシロップをトッピングする。

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. 5



まるさん共栄製茶農業協同組合
〒三沢128-2 ☎36-2308

水田や茶畑に囲まれた閑静な里山の茶工場から、火入れしたての美味しい深蒸し菊川茶を直販しています。

当店自慢の逸品を抽選で30人にプレゼント!

～自慢の逸品～

はじめての菊川茶(3g×10ヶ入り)
お湯でも水出しでも美味しく淹れられる、深蒸し菊川茶の便利なティーバッグです。



応募方法

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

応募期限 9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. 206 ●



じゅの
菊地 珠暖ちゃん
(1歳)
(長池)

笑顔いっぱいの日をありがとう!

こはる
八木 心陽ちゃん
(1歳)
(長池)

毎日笑顔にしてくれてありがとう。大好きだよ。元気にすくすく育ってね。



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

