



ほっこり和むやさしい香り 緑茶クッキー



材料 直径5cmのクッキー およそ40枚分
(1枚分エネルギー 50.9kcal、食塩相当量0.1g)

バター	100g
緑茶(茶葉)	大さじ4
卵	1個
グラニュー糖	100g
薄力粉	250g



作り方

- ① バターは室温に戻しておく。緑茶はフードプロセッサーなどで細かく刻む。卵は溶きほぐしておく。
- ② ボウルにバターとグラニュー糖を入れてよく混ぜる。
- ③ 卵を②に少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④ 薄力粉と緑茶をふるいにかけながら③に加える。
- ⑤ ゴムベラでさっくりと混ぜる。粉っぽさがなくなったら、生地を手でまとめる。
- ⑥ 生地を棒状にしてラップで包む。1時間程冷凍庫で寝かす。
- ⑦ オーブンを170度に予熱する。
- ⑧ ⑥を5mm幅に切り、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べ、10～15分程焼く。

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



「ちゃみー」のワンポイントアドバイス

秋の番茶の季節に、やさしい香りの緑茶クッキーはいかがですか？茶葉をまるごと使うので、栄養を無駄なく摂取できます。1日のおやつを目安200kcalに合わせると、4枚が適量。ヘルシーに楽しめるおやつです。



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。

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. 6



和茶

吉沢50-52 ☎090-5105-2892

吉沢で人気の大判焼き屋。冬は大判焼き、夏は「冷やし白い大判焼き」やかき氷が楽しめます。隠れた人気メニューのラスパテトも好評です！

当店自慢の逸品を抽選で5人にプレゼント！

～自慢の逸品～

大判焼き5個セット

粒あんやクリームをはじめとした人気商品をセレクトした大判焼きの5個セットです。



応募方法

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

応募期限 10月14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. 207 ●



いお
川崎 絃蒼くん
(3歳)(左)
なの
七暖ちゃん
(1歳)(右)
(奈良野)

いつもたくさんの幸せを
ありがとう♡これからもみ
んなで楽しく過ごそうね！

ななは
柏谷 虹葉ちゃん
(3歳)
(堀田)



おしゃべり大好きでいつも笑顔のななはちゃん。とびっきりのキラキラ笑顔で、これからもたくさん笑って過ごそうね！

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

