



緑茶の栄養まるごと！ 緑茶マヨドレッシングのごぼうサラダ

- 材料 4人分**
(1人分エネルギー 137kcal、食塩相当量0.2g)
- | | | | |
|------------|------|--------------|------|
| ゴボウ | 300g | 〈緑茶マヨドレッシング | |
| ニンジン | 120g | (サラダおよそ8人分)〉 | |
| キュウリ | 100g | 茶殻 | 12g |
| 緑茶マヨドレッシング | 大さじ5 | マヨネーズ | 100g |
| | | 砂糖 | 大さじ1 |
| | | レモン汁 | 大さじ1 |

- 作り方**
- ①ゴボウは皮をむき、5cmの千切りにし、水にさらしておく。ニンジンも同じ大きさに千切りにする。1分程茹でて、ザルに上げて水気をきる。
 - ②キュウリを5cmの千切りにする。ザルに入れ、さっと熱湯をかけた後によく絞る。
 - ③Aを全てミキサーに入れて混ぜ合わせる。調味料がよく混ざり、茶葉が細かくなったら緑茶マヨドレッシングのできあがり。
 - ④①②の粗熱がとれたら、③と一緒にボウルに入れてよく混ぜ合わせて完成。



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



健康づくり課のワンポイントアドバイス

お茶の香りであっさりとお食べられるドレッシングです。いつもは捨ててしまう茶殻も料理に活用できます。茶殻には、実は緑茶で飲む時より多くの栄養素が含まれているので、余すことなく使ってみましょう。

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～



ココペリ
☎加茂5269 ☎35-5299
菊川インターから車で3分。フレンチ・イタリアンを中心としたレストラン。週末限定のスコーンやバイクケーキなどのスイーツも人気です。

当店自慢の逸品を抽選で5人にプレゼント!

～自慢の逸品～
自家製グラノーラ
シロップから丁寧に作り、低温で焼き上げる体に優しい自家製グラノーラです。



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 5月20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

広報クイズ結果

2月号の広報クイズには48人の応募があり、42人正解。答えは「3月28日」でした。

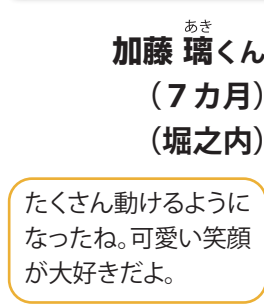
すくすくアイドル

● No. 202 ●



ゆづき
大村 袖月ちゃん
(5カ月)
(新通)

笑顔をとくさん見せてくれるね。大きくすくすく育ってね。



あき
加藤 璃くん
(7カ月)
(堀之内)

たくさん動けるようになったね。可愛い笑顔が大好きだよ。



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

