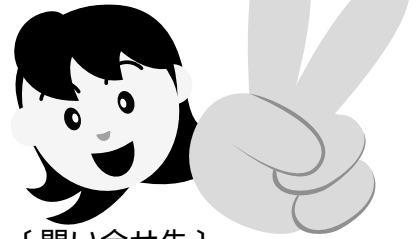


# 食生活改善 推進員のコーナー



〔問い合わせ先〕  
豊玉支所健康福祉課  
TEL0920-58-1114

旬の素材を使って自然の恵みや  
四季の変化を楽しみましょう

5月のさわやかな季節になりました。  
親子で野に出てよもぎを摘み、おやつ作りにチャレンジしてみませんか？

## よもぎ

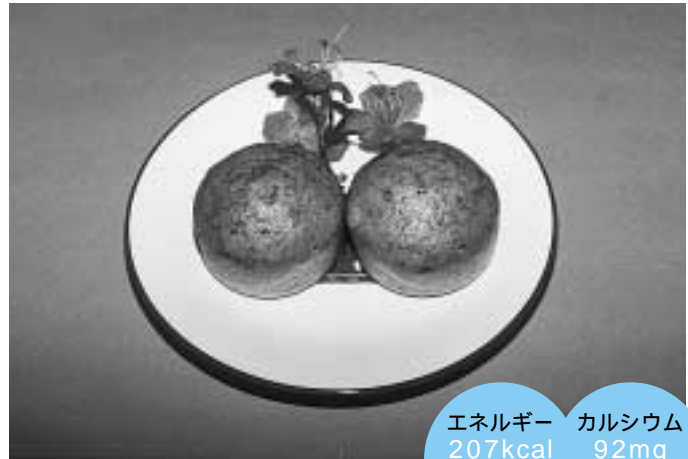
アクが強いので、熱湯に重曹を入れよくゆでて、冷水にさらすとアクが抜け食べやすくなります。ゆでたものを細かく切り、餅や団子に混ぜたり、最近ではパン生地に混ぜたパンも市販されています。とても身近な食材ですね。



カルシウムを多く含む食品

## 毎日しっかりカルシウム！

牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品には、カルシウムが豊富に含まれています。おやつに加えると、味も栄養も満点。おすすめです。



エネルギー 207kcal  
たんぱく質 6.9g  
カルシウム 92mg  
塩分 0.2g

1人分の数量です。

## よもぎ蒸しパン

材料	小麦粉.....60g	牛乳.....大さじ2
	ベーキングパウダー...小さじ2	卵.....2個
四人分	よもぎ.....30g	砂糖.....大さじ6
	干しぶどう.....大さじ2	
	酒.....大さじ2	
	スキムミルク.....大さじ4	

## 調理

- ①よもぎは茹でて、カッターかミキサーにかけ、しぼる。干しぶどうは柔らかくなるまで、酒に漬けておく。
- ②スキムミルクは、牛乳でのばす。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、3回ほどふるう。
- ④全卵を泡立て、砂糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜる。
- ⑤④に①、②、③を加え、木じゃくしでさっくりと混ぜる。
- ⑥⑤をアルミケースに入れ、蒸す。  
干しぶどうは、上にのせても良い。

対馬市食生活改善推進協議会 豊玉支部