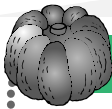


# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕  
対馬市総合福祉保健センター  
TEL 0920-54-2525



## 野菜を食べよう

7月16日に鶏鳴小学校で‘野菜を使ったおやつ’をテーマに、親子クッキングを行いました。学校保健委員会の取り組みの中で、平成13年度から食改も毎年この時期に参加させていただいています。児童・保護者・教職員合わせて78名の参加があり、楽しい雰囲気の中行われました。おやつの試食後、夏場ということもあり、清涼飲料水に含まれる砂糖量の展示を見て、飲みすぎには気をつけようとみんなで確認をしました。

試作した‘かぼちゃと豆乳’を使ったおやつを紹介します。今回は、18cm型のホールではなく、アルミカップに入れて180°のオーブンで約20分程度竹串が通るまで焼きました。少し早いですが12月の冬至に、いつもと違うかぼちゃの食べ方を試してみたいはいかがでしょうか。

### 親子クッキングの様子



## かぼちゃのチーズケーキ

材料(18cm型ホール1個分)

- |          |      |      |      |
|----------|------|------|------|
| ・かぼちゃ    | 150g | ・砂糖  | 80g  |
| ・クリームチーズ | 150g | ・小麦粉 | 30g  |
| ・卵       | 3個   | ・豆乳  | 1カップ |

### 作り方

かぼちゃは、種をとり、皮をむいて約1cmの大きさに切り、竹串がスッと通るまでレンジにかける。(または茹でる) クリームチーズもレンジにかけやわらかくする。

、 、卵黄、豆乳、ふるった小麦粉をミキサーにかけ、なめらかにする。

卵白をつのがたつくらいまで泡立て、砂糖を2~3回に分け入れる。

に を加え、生地をきるように混ぜ合わせる。

18cmのケーキ型にクッキングシートをひき、 を流し入れ180°のオーブンで50~60分竹串が通るまで焼き、常温になるまで冷ます。(温かいままでも、冷蔵庫で冷たく冷やしてもおいしい)

## 「対馬に残る江戸・明治時代の絵図」 展示中!!

期 日 10月7日(金)~11月6日(日)  
午前9時~午後5時まで  
ただし、10月31日(月)は休館日

会 場 長崎県立対馬歴史民俗資料館

入館料 無料

問合せ先 長崎県立対馬歴史民俗資料館  
TEL:0920(52)3687

