

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 峰支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

社会福祉協議会峰支部主催の「昔ながらの料理教室」で、昔よく食べていたおやつを食改風にアレンジして伝達しています。少しでも多くの野菜を摂取してもらえるように工夫しています。レシピの一部を紹介します。



食改さんのかんざらし(寒ざらし) (5人分)

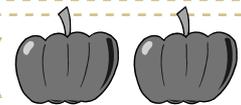
～白玉粉を使った島原名物のおやつに野菜を入れて作ってみましょう～



材 料	分 量	作 り 方
A	白玉粉 60g 水 大さじ4	鍋に砂糖と水を入れ煮溶かし、冷やす。(蜜) Aを混ぜ合わせ、耳たぶぐらいの硬さに練る。
B	白玉粉 50g にんじん 15g 水 少量	すりおろしたにんじんと白玉粉を合わせ、耳たぶぐらいの硬さに練る。(にんじんの水分が少ない時は、水を少しずつ足す。)
蜜	砂糖 100g 水 1/2カップ	お湯を沸騰させ、を小さいだんごにしてゆでる。ゆであがりは水にとって、水気をきる。 冷ましただんごに冷えた蜜をかける。



かぼちゃとチーズのうさぎまんじゅう (8個分)



材 料	分 量	作 り 方
薄力粉	150g	生地を作る。ボールにAを入れてさっと混ぜ合わせる。まん中をくぼませて、Bを入れる。粉を少しずつ混ぜてひとまとめにし8つに分ける。
A	強力粉 50g 砂糖 大さじ1 ベーキングパウダー 大さじ1	
B	牛乳 100ml サラダ油 大さじ2	あんを作る。かぼちゃ、チーズは小さく切る。Cを加えて混ぜる。
あん	かぼちゃ 120g チーズ 40g	生地にあんを入れて、長めの丸になるように形をつくる。
C	砂糖 小さじ1 塩 ひとつまみ シナモン 少し	蒸し器で蒸す。初めは強火で蒸気が上がったたら、中火にして10分蒸す。
		蒸し上がったたら、竹串に食紅を付けうさぎの目をつける。はさみで耳としっぽになるように切り込みを入れる。

