

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上県支部

〔問い合わせ〕
 福祉保健部 北福祉保健センター
 0920(84)2313

早くて簡単! おいしい朝ごはんの作り方

10月23日、佐護小中学校の学校保健委員会が「早くて簡単おいしくできる朝ごはん」をテーマに調理実習を行い、25名の参加がありました。

朝食の大切さについて再確認し、作る楽しさとおいしさをみんなで味わうことができたひと時でした。



参加者の感想

簡単にできるので家でも作ってみたいと思います。好き嫌いのある子どもでも喜んで食べてくれそうです。どれも具たくさんでおいしかったです。あまり調味料を使わず素材の持つ味が生かされていると思いました。

★おがずパン



材 料 (8個分)	一人分栄養価
ミックスベジタブル.....100g	エネルギー.....169kcal
ウインナー.....4本	たんぱく質.....6.3g
プロセスチーズ.....60g	カルシウム量.....96mg
卵.....1個	食塩相当量.....0.7g
牛乳.....1/2カップ	
ホットケーキミックス.....200g	
サラダ菜又はレタスなど.....適量	

作 り 方

ミックスベジタブルは耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
 ウインナーは5～6mm幅に切り、チーズは1cm角に切る。
 ボールに、溶き卵、牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックス、 を加え混ぜる。
 バターをうすく塗ったプリン型に入れ、蒸し器で15分程蒸しサラダ菜を添える。
 アルミカップを利用してもいいですよ。



【問い合わせ先】
 厳原地区生涯学習センター
 0920(52)0363
 (平日9時～17時まで)

公演日 2月28日(土)
 公演 1回目 開場午後1時30分 開演午後2時00分
 2回目 開場午後6時30分 開演午後7時00分
 公演場所 対馬市交流センター
 2階イベントホール
 チケット料金 3000円(全席自由)
 チケット販売 2月2日(月)午前9時から
 チケット販売先 厳原・佐須・豆酸・美津島・豊玉・峰・上県・上対馬の各地区公民館



しんのみかか
 神野美伽
 心の歌コンサート