

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの
健康レシピ

シュガーバターパンパキン

カボチャは、老化を防ぐ抗酸化作用があるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを豊富に含んでいます。また、食物繊維も多く便秘予防にも効果的です。実よりも皮に多く含まれるので、食べる時は皮ごと調理するのがお勧めです。お尻(下部)の方が実が薄いため、下部から包丁を入れると割と簡単に切ることができます。カットされているカボチャを選ぶときは、オレンジ色の濃い方が熟しているのです。肉厚で種や綿がぎっしり詰まっているものがよいです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (4人分)

(1人分約140キロカロリー)

カボチャ …………… 1/4個
 サラダ油 …………… 大さじ2
 バター …………… 10g
 砂糖 …………… 大さじ1
 塩 …………… 少々

※砂糖は、お好みで調節してください。

■作り方

- ①カボチャは種を取り、1センチの厚みに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、カボチャの両面をこんがり焼く。
- ③カボチャが柔らかくなったら、バター、砂糖、塩を入れ、全体にからませる。
- ④器に盛って出来上がり。

我が家の
アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○カ月)、住所、電話番号、保護者氏名、コメント(40字以内)を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。


 もとはし せら
 本橋 幸来
 (4カ月)


いつもかわいい幸来ちゃん♡元気に育ってね!!

 あらい れんと
 新井 蓮翔
 (1歳7カ月)


いとこの幸来ちゃんと一緒にいっぱい遊んで元気に育ってね♡

 にしもり ようへい
 西森 陽平
 (9カ月)


いつもすてきな笑顔でみんなを明るくしてくれてありがとう。

編集後記

職場の自席からふと窓の外を見てみると、青紫色に色づいたアサガオの花がきれいに咲いていました。笠懸庁舎では6月下旬から10月上旬までの間、地球温暖化抑制に貢献する取り組みとして、緑のカーテンを設置しています。設置から3

カ月、いつの間にか庁舎2階までツルが伸びていました。この勢いだと今年は屋上まで届きそうです。少しずつ上へ上へと伸びていく様子ときれいな花を見て、毎日元気と癒やしをもらっています。