

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの健康レシピ



コロコロはんぺん

関東で「はんぺん」といえば「浮きはんぺん」です。自身魚のすり身に、やま芋や卵白などを加えてよくすり、気泡を作り上げて熱湯に浮かせてゆでて作ります。ふわふわとして軽い食感の練りものです。はんぺんは、高タンパク、低脂肪の食品です。牛肉や鶏卵と同程度のタンパク質を持ちながら、低カロリーで脂質が低いので小さい子どもから年配の人までお勧めです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (2人分)

(1人分約40キロカロリー)

はんぺん 100 g
むき枝豆 大さじ1
コーン 大さじ1
片栗粉 小さじ1
サラダ油 適量
※5ミリ角に切ったチーズを入れてもおいしいです。

■作り方

- ①はんぺんをビニール袋に入れ、大きさがなくなるまでつぶす。
- ②①に、むき枝豆とコーン、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
- ③フライパンに油をひき、②を焦げ目がつく程度に焼いて出来上がり。

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。



じょう おとか
城 乙花 (7カ月)



パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう！元気にすくすくと育ってね♡

おおすが かなで
大須賀 奏 (5カ月)



我が家の人気者！若大将かなで！ヨロシクでちゅ〜♡かなでの笑顔は誰にも負けない。

いしはら しえり
石原 菜瑛莉 (1歳7カ月)



いたずら大好き☆お姉ちゃん大好き☆甘えん坊のしえりちゃん!!元気に大きく育ってね♡

まえだ いお
前田 伊音 (1歳)



あいきょう
愛嬌たっぷりいつもニコニコ。泣き虫だけど負けず嫌い！すくすく成長中☆

編集後記



今年は記録的に早い梅雨入りそうですね。梅雨は雨が多く、過ごしにくいイメージがありますよね…。しかし、嫌なイメージだけではないはず。梅雨時期に咲く花といえば、アジサイ。花びらに雨粒をのせ、しっとりと咲く姿

は本当に美しいです。カラッと晴れた日に似合う花は多いと思いますが、これほど雨が似合う花は珍しいと思います。コロナもなかなか終息せず、気分は晴れませんが、アジサイを見て晴れやかな気持ちになりたいものです。