

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの  
健康レシピ

きなこぼ〜る

きな粉は、大豆をいって皮をむき、ひいた粉です。語源は「黄なる粉」で「黄な粉」とも書きます。青大豆を使って作られるのが「青きな粉」、黒大豆を使って作られるのが「黒豆きな粉」で、一般的なきな粉よりも香りが強いのが特徴です。

きな粉はおいしいだけでなく、丈夫な骨を作る大豆イソフラボンや血中コレステロールを下げる効果が期待できる大豆レシチンや食物繊維も豊富です。食べ過ぎるとお腹の調子を崩す可能性もあるため、1日当たり大さじ1〜2杯程度を目安に摂取すると良いでしょう。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

## ■材料 (2〜3人分)

(1人分約270キロカロリー)

|          |       |
|----------|-------|
| きな粉      | 100g  |
| 砂糖       | 50g   |
| 豆乳       | 100ml |
| 練りごま     | 大さじ2  |
| まぶす用のきな粉 | 適量    |

## ■作り方

- ①ボールに材料を全て入れて、よく混ぜる。
- ②小さくちぎり、2センチ程度の大きさに丸める。
- ③容器にまぶし用のきな粉を入れ、丸めたきな粉を入れてコロコロまぶして出来上がり。

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)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。

こいそ ちん  
小磯 星来  
(1歳3カ月)

ケラケラ笑う笑顔がとってもかわいい♡  
星来の笑顔に癒やされる〜いつもありがとう!

ほしの りこ  
星野 莉杏  
(7カ月)

お兄ちゃん大好きな我が家のアイドルりこ♡  
すくすく元気に大きくなってね♡

こばやし ちゆき  
小林 茅雪  
(1カ月)

10月22日に無事生まれました!!  
かわいい名前ですが男の子です。

## 編集後記

1月9日に成人式の取材に行ってきました。感染症対策を徹底し去年に引き続き分散、縮小開催となり、限られた時間での式典となりましたが、懐かしい友人との再会、中学時代の恩師からのビデオメッセージが上映され、会場は終始明るい

笑顔に包まれていました。コロナ禍でも強く、たくましく目標を持って未来へ歩いていく新成人を目の当たりにし、自らも負けずに頑張ろうと思いました。撮影、取材にご協力いただきありがとうございました。