

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



きな粉蒸しパン

きな粉は、大豆製品であるため、タンパク質やビタミン、ミネラルが多く含まれており、とても健康に良い食品です。不溶性食物繊維も多く、水を吸収すると数倍に膨れ上がり、腸を刺激して排便が促進されるため、便秘の予防に効果があるといわれています。

しかし、食べ過ぎるとお腹を壊してしまう原因になるため、1日大さじ1杯〜2杯ほどが好ましいです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約5〜6個分) (1個 約75キロカロリー)

材料A

きな粉	50 g
薄力粉	200 g
砂糖	25 g
スキムミルク	25 g
ベーキングパウダー	10 g
牛乳	200ml
卵	1個
バター (溶かしバター)	25 g

※アルミカップ、蒸し器

■作り方

- ①材料Aを混ぜ合わせ、ふるいにかける。卵は、割りほぐしておく。
- ②ボウルに材料Aと牛乳、ほぐした卵、溶かしバターを入れ、よく混ぜる。(生地が硬い場合は、牛乳を加え、水分量を調整してください)
- ③アルミカップに混ぜた材料を入れ、蒸気の上だった蒸し器で約15〜20分蒸す(中火)。
- ④ようじを刺して、生地がついてこなければ出来上がり。

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。



かきあげ まひな
書上 真陽菜
(2歳)



2歳のお誕生日おめでと
う♡笑顔いっぱいのおま
ひなちゃんが大好き♡♡

おぎの ひな
荻野 柊菜
(6カ月)



♡ニコニコひなちゃん♡
パパとママはとっても
HAPPYだよ♡成長が楽
しみです☆

ひやくたけ ゆの
百岳 柚乃
(9カ月)



いつもニコニコかわいい
ゆーちゃん♡たくさん食
べて元気に育ってね!!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、掲載しているイベントなどは中止・変更となる場合があります。最新情報は、本市ホームページなどでご確認ください。