

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♪



溶けないアイスクャンディー

寒天は、テングサやオゴノリなどの海藻から作られています。植物性のため、低カロリーで食物繊維が豊富です。食物繊維は、おなかの調子を整え便秘を解消します。寒天の凝固温度はおよそ40℃なので煮溶かした寒天を冷蔵庫に入れなくても室温で固めることができます。また、寒天は一度固まると、常温では溶けません。凝固力がゼラチンの約5倍もあるため、しっかりとした食べ応えのある食感に仕上がります。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約2人前)

(1人分 約90キロカロリー)
※栄養価に果物は含みません

粉寒天	2g
牛乳	200ml
砂糖	15g
好みの果物	適量

■作り方

- ①一口大にカットした果物を製氷容器に入れておく。
- ②鍋に牛乳、粉寒天を入れて中火にかけ、軽くかき混ぜながら加熱する。
- ③沸騰したら砂糖を入れて弱火にし、とろみがついたら火から下ろし、粗熱を取る。
- ④製氷容器に流し入れ、冷蔵庫で3～4時間ほど冷やし固めれば出来上がり。

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(〇歳〇カ月)、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地域創生課(笠懸庁舎)へ。



かにわ あきつな
蟹和 晃綱
(2歳9カ月)



よく食べて元気いっぱい
の綱くん!絵本大好き♡
歌うの大好き♡優しく大
きくなってね♪

おぐら なおと
小倉 直人
(2歳11カ月)



元気と笑顔でいっぱい
のお調子者♪家族を幸せに
してくれてありがとう!

かんの こはる
菅野 心暖
(2カ月)



お兄ちゃんがお名前を考
えてくれたかわいいこっ
ちゃん♡これからますます
く元気に育ってね!