

レンジで作るかしわ餅

<p>【材料】(10人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白玉粉 60g ・上新粉 140g ・砂糖 15g ・水 180ml ・こしあん 200g ・かしわの葉 10枚 <p>1人分の栄養価</p> <p>☆エネルギー 109kcal 炭水化物 22.6g たんぱく質 3.2g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.0g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こしあんを10等分に丸めておく。 ② 柏の葉をさっと水洗いし、水を切っておく。 ③ 耐熱ガラスのボウルで白玉粉を水で混ぜ溶かす。上新粉、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。 ④ ラップをかけ、レンジで1分加熱し混ぜ合わせる。しっかりこね、再度ラップをして2分加熱。さらにこねて4分加熱し、たっぷりの水にさらす。 ⑤ 粗熱をとり水気を切り、固く絞った濡れふきんで包み、生地をまとめていく。べたつく場合は再度レンジで加熱する。 ⑥ 生地を10等分し、真ん中が薄い楕円形に伸ばしてあんを包む。生地が冷めてから柏の葉で包む。
--	--

「食育ひろば」その192♪

★お知らせ 年中行事～こどもの日(端午の節句)～★

5月5日はこどもの日。日本では男の子の節句とされ、こどもの成長を祈るためにこいのぼりを飾り、かしわ餅やちまきを食べる風習があります。かしわ餅は「家系が途絶えないように」、ちまきは「無病息災」という願いが込められた食べ物です。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
5月10日(金)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
5月15日(水)		氷川保育園			

「簡単！やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人一人がご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 6月22日(土) 午前9時30分～午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、

もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにこれる方

*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。

*付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777