

かぼちゃの茶巾

材料(8個分)

- かぼちゃ・・・240g
クリームチーズ・・・2個(8個に切る)
塩えんどう(飾り用)・・・8粒
◎トッピングとして枝豆や甘納豆もOK。

★かぼちゃはポリ袋で煮ると、
後片づけが簡単！つぶすのも簡単！
お子さんのお手伝いにもピッタリ！
(熱いのでやけどに注意)

海苔で飾れば…
ハロウィン
バージョン!!

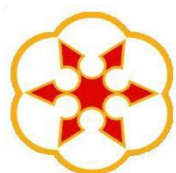


【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
45kcal	1.0g	1.7g	6.3g	85mg	0g

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮も剥く。
- ② ①を1cmくらいの厚さに切り、ポリ袋に入れ、水を入れたボウルに袋ごと沈め、袋の中の空気を抜く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、皿を沈め ②の袋を鍋に入れて20分ほど煮る。
- ④ ③の袋を取り出し、タオルに袋ごと包み上からつぶす。(熱いのでやけどに注意!!)
- ⑤ ラップに④を30g分取り、平らにしてクリームチーズを中央に載せて包む。
- ⑥ ラップを開き、塩エンドウを上には飾れば出来上がり！



こんにちは！ 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。