

電子レンジで
作れる!!

みなづき 水無月



材料(耐熱角容器 1 個分)

- 小麦粉 60 g
 - 白玉粉 20 g
 - 砂糖 30 g
 - スキムミルク 大さじ4
 - 水 200 g
- @スキムミルク+水は牛乳200mlに変えてもOK!!
- 蒸し小豆 (市販のもの) 50 g

作り方

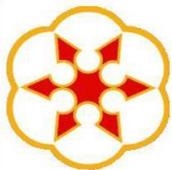
- ① 小麦粉・白玉粉・砂糖・スキムミルク・水を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
- ② ①を、茶こしやざるなどで濾しながら、耐熱性の角容器 (電子レンジ使用可のもの) に流し入れる。
(※このときお玉 1 杯分くらいは残しておく) → 電子レンジ(500W)で4~5分程度加熱。
- ③ ②に蒸し小豆を散らし、先ほど残しておいた①を流し入れ、電子レンジ(500W)で2分半程度加熱する。(竹串を刺し、生地がつかなければオーケー)
- ④ ③を容器ごと冷やす。冷めて容器からはがれるようになったら、三角形に切り分ける。



★「水無月」は、
暑い夏を乗り切るために、
6月末に食べる季節のおやつ♪
三角の形は氷のかげう、
小豆は魔除けを表現しています!!

【1 切分 (6 等分) 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
101kcal	2.8g	0.3g	21.5g	47mg	0.1g



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。