

あったか食事だより

朝夕の冷え込みが強くなってきました。
 空気が乾燥し、風邪もひきやすくなるため十分に気を付けましょう。

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」です。

爽りの季節でもある秋の日に、一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いがこめられています。

冬の訪れに備え、一汁三菜で栄養バランスのとれた和食を食べ、寒さに負けない体づくりをしてみたいはいかがでしょうか。

十三夜

栗ご飯
 みそかつ
 ひじきと大根のサラダ
 けんちん汁
 りんごのコンポート



10月は蒸しパン教室を行いました！
 生地を混ぜたり、カップに流し込んだりと
 みなさんと楽しそうでした

チョコ味とレーズン味の2種類です
 とても美味しく作れました！

蒸しパン教室

材料 (15個分)
 ホットケーキミックス 200g
 砂糖 大さじ3
 たまご 2個
 牛乳 120cc

チョコ味
 ココア 大さじ2
 チョコチップ 50g

レーズン味
 レーズン 50g
 [外 30g
 中 20g]

作り方

1. たまご、牛乳、砂糖をボウルに入れ混ぜる
2. 1にホットケーキミックスを加えて混ぜ、ココアかレーズンを加えてさらに混ぜる
3. カップに流し込む
4. 上にチョコチップかレーズンを散らす
5. スチコンでスチーム 100℃、15~20分加熱する

