

甘酒寒天の黒蜜きなこがけ



材料(4人分)

- A
- 甘酒 …………… 400ml
 - 粉寒天 …………… 4g
 - おろし生姜 …………… 小さじ1/2
 - バナナ …………… 1本
 - 黒蜜 …………… 大さじ2
 - きなこ …………… 大さじ4

作り方

- ①鍋にAを入れよく混ぜ合わせ、弱火で2分程、粉寒天が溶けるまで煮る。
- ②バットに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ③食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、バナナを添え、黒蜜、きな粉をかける。

1本分当たりの栄養価

エネルギー	147kcal	脂質	2.1g
たんばく質	4.9g	塩分	0.2g

お腹すっきり！教室開催

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000
FAX(928)7143
✉ genki@city.dazaifu.lg.jp

お腹周りに内臓脂肪がたまると生活習慣病のリスクが高まります。食生活を見直しながら、お腹をすっきりしてみませんか。

日時(全2回)

2月7日(水)

時間:午前10時～正午

内容:講話(保健師)

「ぽっこりお腹がなぜ悪い？」

2月14日(水)

時間:午前10時～午後1時

内容:・講話(管理栄養士)

「自分に合った食事改善を見つけよう」

・調理実習

場所 いきいき情報センター2階210会議室・調理室

対象者 40～75歳の市民

定員 先着15人

持ってくるもの

健診結果表、調理実習には

実習費500円・エプロン・

ふきん2枚(食器・台ふき用)

申込締切 1月29日(月)



地元の冬野菜を使った料理教室開催

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000 FAX(928)7143
✉ genki@city.dazaifu.lg.jp

冬野菜は体を温める作用があり、ビタミン補給できるので風邪予防にもなります。

日時 1月25日(木)午前10時～午後1時 場所 いきいき情報センター2階調理室

献立 れんこんのカレー風味はさみ揚げ、まいたけと春菊のごま和え、大根のお吸い物、豆乳モカパンナコッタ

対象者 市民 定員 30人(先着順) ※託児あり(要予約・先着順)

参加費 500円

持ってくるもの エプロン・ふきん(食器用・台ふき用)各1枚・三角巾

申込締切 1月18日(木)

