

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



杏仁豆腐



材料(6人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
牛乳	300cc
砂糖	30g
片栗粉	大さじ1
キウイ	1/2個
いちご	6個
ネーブル	1/2個
クコの実	適量
【シロップ】	
水	100cc
砂糖	50g

1本当たりの栄養価

エネルギー	106kcal	脂質	1.9g
たんぱく質	2.8g	塩分	0.1g

<作り方>

- ① 粉ゼラチンを水にふりいれ、なじませる。クコの実は水で軽く洗って水につけておく。
- ② 牛乳を分量の中から大さじ1を取り、片栗粉と混ぜておく。
- ③ 鍋に残りの牛乳と砂糖、②も入れてよく混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火からおろし、①のゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ③をこして器に入れ、冷やし固める。
- ⑤ いちご・キウイ・ネーブルは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ④を盛り付け、シロップをかけてクコの実と果物を飾る。

ヘルシーおやつ教室

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000 ページID 41026

普段何気なく買っているおやつを自分で作ってみませんか。添加物のない素朴な味の体験や市販より少ない砂糖でおいしいおやつを作ります。

メニュー かぼちゃのマフィン・ココアバナナプリン・黒豆大福(予定)

日時 6月26日(木) 午前10時～午後1時
定員 30人(先着順) 料金 300円
申込方法 電話・ファクス・申込フォーム ▶
申込期限 6月18日(水)

場所 いきいき情報センター2階 調理室
講師 食生活改善推進員 持ってくるもの

対象者 市民
エプロン、ふきん2枚(食器用、台ふき用)、三角巾



ヘルスアップ教室で、身体の内側から元気に!

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000 ページID 29518

脂質異常症や高血圧予防の基礎を学んで、生活習慣病の予防・改善をします。調理実習をしながら、食生活を見直してみませんか。全2回の教室。第1回は保健師の講話、第2回は管理栄養士の講話、調理実習です。両日参加すると、限定お土産あり!

①脂質異常症予防編

(第1回) 6月12日(木) 午前10時～11時30分
(第2回) 6月19日(木) 午前10時～午後1時

②高血圧予防編

(第1回) 7月9日(水) 午前10時～午前11時30分
(第2回) 7月16日(水) 午前10時～午後1時

場所 いきいき情報センター2階会議室・調理室 対象者 40～75歳の市民 定員 15人(応募多数は抽選)

料金 (第2回)調理実習費500円 講師 元気づくり課保健師・管理栄養士、食生活改善推進員

持ってくるもの (第1回)健診結果表

(第2回)エプロン、ふきん2枚(食器用、台ふき用)、三角巾

申込方法 電話・ファクス・申込フォーム ▶

申込期限 ①5月29日(木) ②6月25日(水)



開催日の1週間前頃に
詳しい案内を発送します。

