

毎月19日は**食育の日**

かさま食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。



これからが旬!!

えだまめ入り ミルクプリン

●材料（4人分）

- ・むぎ枝豆(冷凍) …………… 100g
- ・牛乳(常温にしておく) ……… 200ml
- ・砂糖 …………… 大さじ4(36g)
- ・粉ゼラチン …………… 5g
- ・お湯(80℃以上) …………… 50ml
- ・お好みで飾り付け用の果物や生クリームなど



●作り方

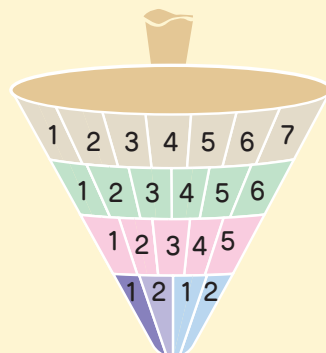
- ①粉ゼラチンをお湯に入れ、ふやかしておく。
- ②むぎ枝豆は、下茹でする。
- ③むぎ枝豆と牛乳、砂糖を加えて、なめらかになるまでブレンダーやミキサーなどにかける。
- ④①をレンジ(600W)で10秒間温めて溶かし、③に加えてゴムベラなどで混ぜる。
- ⑤容器に入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑥固まったら容器から出し、お好みで飾り付けをして完成。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

●栄養成分（1人分）

エネルギー	119kcal	炭水化物	13.1g
たんぱく質	5.5g	食物繊維	1.9g
脂質	3.6g	食塩相当量	0.1g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	1sv
果物	0sv

詳しくは

一緒に活動してみませんか? ～笠間市ヘルスリーダーの会～

私たちは、地域の方に“食”を中心とした健康づくりを
すすめる団体として活動しています。
興味のある方、ぜひご連絡をお待ちしています。

問 保健センター TEL.0296-77-9145



活動の
様子です