

1月 January

保健カレンダー

お問い合わせ
●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

【1月分】

9日(金) ごっくん教室 乳幼児健診	申し込み制	13:00~14:00 13:30~ (通知者以外は14:30~)
20日(火) 栄養教室		10:00~13:00
21日(水) 1歳6カ月児健診		12:30~
26日(月) 子育て相談	予約制	
30日(金) ノルディックウォーキング	申し込み制	9:30~12:00

※会場は保健福祉センターです!

【2月分】

6日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診
18日(水) 栄養教室
23日(月) 子育て相談
27日(金) 3歳児健診

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ
地域子育て支援センター (☎82-5100)

<遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ……9:00~12:00

6日・7日・13日・14日・19日・20日・21日・26日・27日・28日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

ちょっと晴れがましい新春気分のひととき、正月料理に飽きたら手作りケーキで気分を変えて楽しいティータイムをどうぞ。

ちょっと和風な味わい…

【さつまいものパウンドケーキ】

<材料> 18×7パウンド型1本分

- さつまいも…(小)1本
- 玉子…100g (Mサイズ 2個)
- バター…5g (さつまいもソテー用)
- 無塩バター…100g
- 薄力粉…100g
- グラニュー糖…95g
- ベーキングパウダー…小さじ2分の1強
- ゴマ(白・黒)…適量

<<下準備>>

1. 玉子、バターは室温に戻しておく。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
3. ケーキを焼く型にバター(分量外)を塗って紙を敷いておく。
4. オープンをセ氏180度に熱しておく。

<作り方>

- ① さつまいもはところどころ皮をむき、5~10ミリ角に切って水にさらす。
- ② ライパンにバターを解かし、水気を拭いたさつまいもを、色が黄色く鮮やかになるまでソテー。パットなどに移して余分な油分を取っておく。
- ③ バターとグラニュー糖を、ボールの中で泡立て器で白っぽくふわふわになるまでよく混ぜる(指で押して跡がつくくらい柔らかくしたバターとグラニュー糖をボールに入れ、泡立て器で白っぽくふわふわになるまでよく混ぜる)。
- ④ 解きほぐした玉子を③に2~3回に分けて加え入れ、その都度よく混ぜる。
- ⑤ ふるった粉類を④に再度ふるい入れ、ゴムのへらで粉っ気がなくなるまで混ぜる。
- ⑥ 生地を3分の1量を型に入れたところで、切っておいたさつまいもの半量をちらし入れ、残りのさつまいもは、残りの生地を型に入れた上に散らして、最後にゴマを散らす。
- ⑦ 予熱したオープンに型に入った生地を入れ、35~40分程度焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。
- ⑧ 粗熱が取れたら出来上がったケーキを型から出し、完全に冷めたら完成。

薄力粉の20~30%をアーモンドプードルに換えて加えると、さらにコクのある仕上がりになります。冷めたらラップで包み、4、5日間は冷蔵庫で保存可能です。召し上がる時に室温に戻しましょう(パウンドケーキは、通常冷蔵庫で1か月間ほど保存できますが、このケーキは傷みやすいさつまいもを使っているので、お早めに召し上がってください)。(高橋 美智子さん)

【食べて健康・豆知識】

手作りのケーキは自己流にアレンジが効き、さつまいもの代わりにお正月に残った黒豆なども代用できそうです。

黒豆を入れる場合は、豆に小麦粉をまぶしておくことで沈まないで仕上がります。お子さんと一緒に作ってみましょう。家族みんなでおいしいお菓子を楽しむことで、冬休みの思い出にもなります。

ただし、パウンドケーキはバターや砂糖などが入るので、カロリーは高めです。ケーキを10等分に切り分けると、1切れで200kcalになります。(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。