



～～銚田市文化祭に参加しました～～

10/29 の銚田市文化祭において、お客様へ食品中の塩分・砂糖の量の展示、野菜摂取の重要性についての説明やレシピの配布、推定野菜摂取量の測定を実施しました。健康に関心はあるものの野菜についてはあまり食べていない方や「食べているんだけどね」との声が聞かれ、測定結果に一喜一憂していました。結果が残念な方には食改推進員があと2皿多く食べましょう等と促していました。

## 大洋公民館での活動の様子・・・



塩はこんなに入っているの！



野菜食べてますか？



おやつ砂糖、すごい！



いろんな野菜があるよ！



野菜(350g)の生と茹での違い



野菜を食べているか、わかっちゃうね…

## ～銚田市の食材を利用したレシピ～

レシピ作成：南 真知子推進員

★簡単スコーン（4人分）  
ホットケーキミックス・・・100g  
無糖ヨーグルト・・・60g  
【好みの具】  
＊ブルーベリージャム＊栗ジャム  
＊すりおろし人参＊ドライフルーツ

### 【南推進員より一言】

＊銚田市でも栽培されている食材を使って作ってみました！  
＊コロコロに切ってレンジでチンしたさつまいもを加えてみても美味しいです！



### 【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックスと無糖ヨーグルトを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
  - ②少し粉気が残る程度になるまで混ぜたら、好みの具を適量混ぜ合わせる。
  - ③アルミカップに入れ、オーブントースターで約12分焼く。
- ※オーブントースターの種類によって焼き時間が変わります。  
※中に入れる【具】はお好みで変えてください。  
※卵1こを加えるとしっとりスコーンになります。

人参ジャム：123kcal  
栗ジャム：117kcal  
ブルーベリージャム：131kcal  
ドライフルーツ：132kcal

