



～～スムージーコンテスト試作に参加しました～～

スムージー試作・授賞式の様子

12/2 試作の練習(3名)



10種類、試作しました

楽しく活動できました

12/5 コンテストの試作(9名)



もう少し、ミキサーにかけよう



まだ溶けてないかな？

入っています！
銚田市特産野菜も



もう少しだね



そろそろ、その調子ね



ミキサーが回らないんだけど、見てもらえますか？



カラフルですね！



最優秀賞 銚田の栄養満点とろーりミルクスムージー 山本 天音さん



特別賞 一緒に銚田をもちあげま賞とろけるパンプキンスムージー 齋藤 康江さん

おめでとうになります！

～低栄養予防のためのレシピ～ (レシピ作成：菅谷孝子推進員)

抹茶蒸しパン(8号カップ 12こ分)

- ホットケーキミックス・・・200g
- 黒豆(煮豆)・・・60g
- 牛乳・・・200ml
- サラダ油・・・大さじ2
- 抹茶・・・大さじ1
- ベーキングパウダー・・・小さじ1



【作り方】

- ①黒豆はザルにあけて水気をきっておく。
- ②ボウルに牛乳とサラダ油を入れ、なじむまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスとベーキングパウダー、抹茶を合わせて振るい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④カップに2/3くらいまで生地を流し入れ、黒豆を上のにのせて軽く押す。
- ⑤蒸気がたった蒸し器に入れ、強火で25分蒸す。
- ⑥蒸し始めてから15分間は蓋を開けるとふくらまなくなるので、気をつけましょう。
- ⑦竹串を刺して何もついてこなければ火を止める

1個分エネルギー:112kcal たんぱく質 2.4g

【栄養ポイント】

- ・高齢者の低栄養を予防するのにおすすめの一品です。温かいミルクと一緒にどうぞ。

【菅谷推進員より一言】

*黒豆のかわりに小豆や甘納豆、さつま芋等を入れても美味しいです。

