

親子で作ろう！
「食育レシピ」

茄子で暑い夏を乗り切る!!

おすすめの料理!!



茄子の味噌蒸しパン

【作り方（4人分）】

- ① 茄子は、5ミリ角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② ボウルで豆乳に砂糖と味噌を溶き、サラダ油を加える。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを振るい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④③に水をきった茄子を混ぜ合わせる。
- ⑤ 好みの型に流し入れ、蒸し器で15分ほど蒸す。

- ・茄子 1本
- ・小麦粉 70g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・味噌 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・豆乳 大さじ4



夏野菜が店頭に並ぶ季節になってきました。今月は茄子を使ったレシピを紹介します。茄子には水分が多く、体を冷やす作用があるといわれています。茄子の皮の濃紫色にはナスニンという抗酸化作用の高い成分が含まれています。茄子を食べて夏の暑さを乗り切りましょう。

▶▶▶ レシピ紹介 上原管理栄養士

8/11(金)

開催

10:00~14:00

保健センター

親子食育調理体験参加者募集

- ・市内の小学校に通う1~3年生とその保護者が対象
- ・先着20組 ・費用は、親子1組200円
- 詳細は、下記までお問い合わせください。

☎ 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



イブキスズメ

イブキスズメは、伊吹山の名のついたハウジャクという昼間飛ぶガの仲間だ。住んでいるところは高原で、かなり限られた場所だ。小諸では高峰高原で見たことがある。全国的に見ればレッドデータという絶滅が心配される昆虫に指定されている場所があるほど数は少ない。それで、はじめて出会ったときはかなり興奮して追いかけた記憶がある。

人によって感じ方に差があるだろうけれど、一般的なガの気持ち悪さというのは感じられないと思う。とても早く飛び、花にべたりととまるのではなく、空中に静止するようにして口を伸ばして花の蜜を吸う。

幼虫は8月に高原に咲くヤナギランの葉を食べている姿をよく見かける。黒っぽくて白い丸い紋があり、お世辞にも可愛いとか綺麗だとか言える代物ではない。まず、人に嫌われる姿をしている。ところが成虫に出会うことはごく稀で、ほくも今までに数回しか成虫を見ていない。

【文・写真 海野和男】



緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園



障害者グループホーム

障害者支援施設

デイサービスセンター

軽費老人ホーム

認知症対応型グループホーム



社会福祉法人 小諸青葉福祉会 小諸市大字柏木1328 0267-23-9515

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ24号は好評配布中です!

親子で楽しむ
アートの世界
アウトドアクッキング

小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!



お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/>

企画・編集・発行: 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

広告