

食生活改善推進員おすすめ

# 旬のレシピだより

— Vol.16 —

くだものは、ビタミンCやカリウム源として、食生活に取り入れたい食品です。大人の1日の摂取量の目安は200gで、りんごなら半分、みかんなら2個程度です。子どもは大人の半分、1日100gを目安に食べましょう。

くだもの200gの目安



りんご 1/2個 みかん 2個

## 材料(10個分)

- 白玉粉 …………… 120g
- 砂糖 …………… 40g
- ぬるま湯 …………… 200ml
- 片栗粉 …………… 適量
- あんこ …………… 300g
- いちご(キウイ、バナナ) 10個

## フルーツ大福

栄養価(1個当たり・いちごの場合)  
エネルギー 140kcal  
食塩相当量 0.0g



## 作り方



- いちごは洗って、ヘタを取り、水気を拭く。  
キウイは皮をむき、1/6に切る。バナナは厚さ2cmの輪切りにする。
- あんこを10等分して、丸く広げ、いちご(キウイ、バナナ)を包んで丸める。
- 耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れ、ぬるま湯を少しずつ加え、だまをつぶしながら均一になるように混ぜる。
- ラップをかけてレンジ(500W)で3分加熱して軽く練り、さらに1分半～2分加熱し、よく練る。  
※ここで、透明感と餅のねばりが出ていれば、火が通っている。
- 片栗粉を敷いて、④の餅を広げ、10等分する。
- 餅を丸くのばし、その上に果物を包んだあんをのせて包む。  
※餅が熱いうちに包むのがポイント。冷えると固くなり、包みにくくなる。

## 調理動画を

町ホームページで公開中!  
過去のレシピも公開しています。



見てね!

# 食生活改善推進員養成講座受講生募集

健康ポイント制度対象事業

地域での食育活動に協力していただく、食生活改善推進員の養成講座を開催します。  
自分の健康、家族の健康、さらに地域の健康へと健康づくりの輪を一緒に広げませんか?

### 募集要件

- 伯耆町在住で、食生活や健康づくりに関心がある。
- 講座に5回以上参加できる。
- 講座修了後、地域で食育活動ボランティアに参加できる。



過去\*に行った料理講習会の様子  
\*コロナ流行以前に実施した事業のためマスクを着用していません

### とき(全6回)

- 第1回: 3月11日(金) 9:30 ~ 12:00  
第2回: 3月23日(水) 9:30 ~ 13:00  
第3・4回: 4月、第5・6回: 5月  
※日時は決定次第お知らせします。

### 内容

講義(生活習慣病予防、食生活、運動、休養など)、  
運動の実技、調理実習など  
※受講者には、第1回までに内容や持ち物などを文書でお知らせします。

### 申し込み

健康対策課(TEL: 0859-68-5536)に  
2月25日(金)までに申し込んでください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、  
講座の中止や内容の変更をする可能性があります。

### ところ

パルプラスオン

### 受講料

無料

### 定員

15名(申し込み順)