

おやつもいっしょに作っちゃおう!

ふたば会のオススメ!



ときには手作りのおやつは
いかがですか?
素朴でおいしいですよ♪

簡単大学いも

◆材料◆

さつまいも/大1本
油/大さじ3
砂糖/大さじ3
いりごま(黒)/少々



フタを
開けない!

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと乱切りにしたら10分ほど水につけ、ざるにあげてペーパータオルで水気をふいておく。
- ② フライパンに油を入れて砂糖をふりかけ、その上に①を平たく並べ、ふたをして火にかける。
- ③ 中火くらいで加熱し、パチパチと音が激しくなってきたら弱火にし、10分間加熱する。(ふたは開けないように!)
- ④ いもに竹串が通り、砂糖がからむまで炒る。
- ⑤ 器に盛り付け、黒ごまをふってできあがり。



簡単でおいこので、ぜひ
家でつくってほしいですね。
ふたば会会長 森代代さん

ふたば会による “食育キャンペーン”を実施します。

とき 6月19日(木) 10:00~11:30

ところ 淀川区役所

食育パネル展やヘルシーメニューの紹介
などがあります。



夢ちゃんも来るよ♪

6月11日(水)~24日(火)に区役所1階区民ギャラリーにて食育をテーマにした展示を行います。

梅雨の季節の水分補給に 梅ジュースはいかがですか?

◆材料◆

梅/500g
砂糖/500g
たったのこれだけ!



〈作り方〉

- ① 梅を水洗いしてヘタを取り、水気を切って冷凍する。
- ② ビンに梅と砂糖を漬け込む。
- ③ 梅から汁気が出てくるので、毎日ビンを振って混ぜる。
- ④ 10日経ったら梅を取り出してジュースのできあがり。
- ⑤ お好みで3~5倍程度にうすめて飲む。



冷蔵庫で1年程度保管できます。

淀川区食生活改善推進員協議会(ふたば会)

区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的として、淀川区役所が実施している「健康講座 保健栄養コース」を修了した者で組織しており、日本全国に「栄養」を通じた健康づくりと「食育」推進の輪を広げています。

★健康講座保健栄養コースの募集は8月号でお知らせします。



ご協力いただいた、ふたば会のみなさん