

ふんわり甘味が広がる和風スイーツ 甘納豆ケーキ



元気応援宣言！！

55

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①バターを溶かす。
- ②ホットケーキミックスとスキムミルクを混ぜ合わせる。
- ③ボウルにAを加えよく混ぜ合わせる。そこに②を加え、ダマがないように混ぜ、①を加え混ぜる。
- ④③に甘納豆の半量を加えさっくり混ぜ、型に流し入れる。残りの甘納豆を上がちらす。
- ⑤200℃に熱したオーブンで20分焼く。焼けたら取り出し、粗熱がとれたら型から外し、切り分ける。

ホットケーキミックスを使って、手軽にできる簡単ケーキ♪子どもも大人も満足できること間違いなしですね。



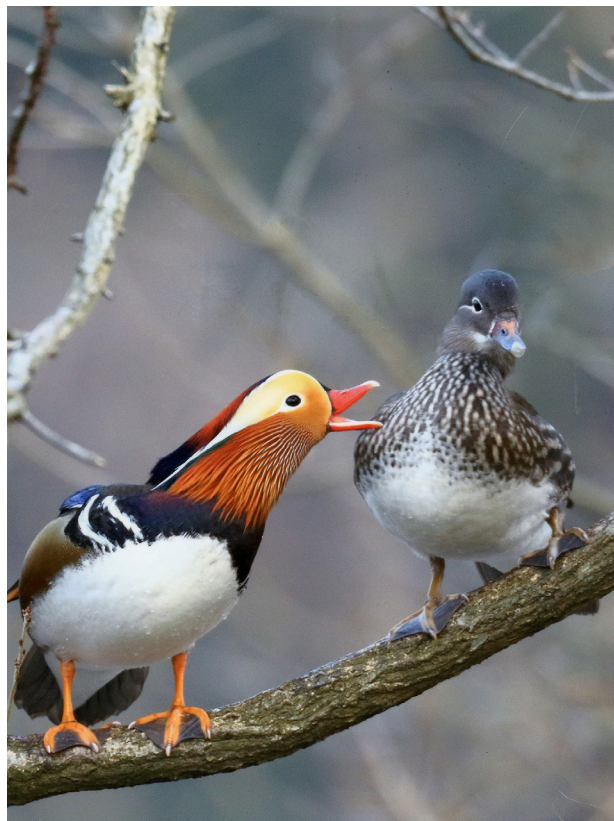
《材料（6人分）》

※ 18 × 18cm の焼き型を使用	バター（無塩）	50g	【A】 卵	1 個
ホットケーキミックス 200g	甘納豆	100g	牛乳	1/2 カップ
スキムミルク 大さじ2			砂糖	大さじ2

《1人分》エネルギー（282kcal）、タンパク質（6.0g）、脂質（10.0g）、カルシウム（90mg）、食塩（0.5g）

ポランティア冥利に尽きるお便りをいただきました。
「寒中お見舞い申し上げます。全国からおシドリ観察に来られる方々と日野町発展のため、正月休み返上で朝から夕方遅くまで、寒中大雪の最中にもかかわらず、オシドリにエサを与え、周辺の除雪や掃除など、ポランティア活動に励んでおられる皆さまに心から敬意と感謝と激励の言葉を贈ります。本当にあり

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）
「先日、関西の帰途に初めてオシドリの里を訪ねて、オシドリ数羽とヤマセミ、トモエガモを観察小屋のお世話で見せていただきました。どうかオシドリが毎冬、この里にやってきましたように。私たちにも何かできないかなと、ドラングリをお送りします。町の皆さまのご尽力に頭が下がります。お元気で」（松江市 寺本）



オシドリ
にゅす
VOL.231
〜お便りありがとうございます〜

ねえ！ぼくのお願い聞いて！

【撮影者】末宗政博さん（広島市）