

ふんわり仕上げでクセになる。和風スイーツ

和好み蒸しパン



元気応援宣言！！

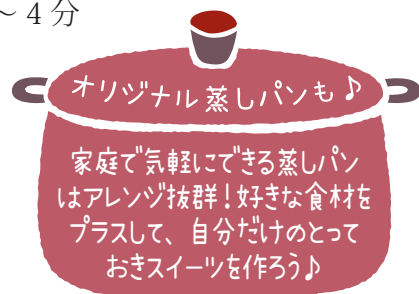
70

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①豆乳を電子レンジ 600W で 30 秒温め、酒かすに少量ずつ加えて溶かす。
- ②卵を泡だて器でしっかり混ぜ、ホットケーキミックスをゴムべらでさっと混ぜ合わせる。
- ③①を加え、むらがなくなるまで混ぜる。
- ④型に黒豆を 2 粒ずつ入れてから生地を流し入れる。
- ⑤湯気の上上がった蒸し器に入れ、弱火で 4～5 分加熱したらふたを開け、黒豆を 1 粒ずつ乗せる。その後、再び 3～4 分加熱する。



《材料 (10 個分)》

ホットケーキミックス	100g	酒かす	12g
卵	1 個	黒豆 (甘煮)	30 粒
豆乳	50g		

《1 個》エネルギー (67kcal)、タンパク質 (2.6g)、脂質 (1.7g)、カルシウム (19 mg)、食塩相当量 (0.2g)

松江市の寺本さんからお便りをいただきました。
「過日はお世話になりました。(中略)ナショナルラジオグラフィック(日本版)2018年8月1日号を読みましたか。『鳥たちの地球』で、日野川のオシドリが2ページにわたって掲載されています。早朝まだ光の乏しい時間に撮られたにしても、うまく撮れている写真でした。どうかお元気で、お健やかに、オシドリの守りを」

お願いします」
早速、図書館へ。同誌に使用された写真のタイトルは「鴛鴦・世界一美しいカモ」で、福田俊司さん(栃木県)が撮影された写真と文で10ページが割かれていました。
福田さんは、2015年、日野町に一週間滞在され、2年後に写真集「鴛鴦」を刊行されています。大自然の中でオシドリを追い求められた素晴らしい作品です。図書館でご覧になってください。
森田(電話72・0271)

オシドリにゆ〜す VOL.246

～ 世界一美しいカモ～



「世界一美しいカモ」って、うれしいね。
【撮影者】田淵有要さん(奈良県生駒郡)