

ヘルシーで手軽な和風デザート

抹茶ミルク寒天



元気応援宣言！！

44

町生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①小鍋に水と粉寒天、抹茶を加え加熱して溶かす。
- ②さらに砂糖を加えて溶かしたら、牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ③型に流し冷やして固め、食べやすい大きさに切り分けたら、器に盛り付け、ゆであずきをのせる。

自分好みに料理からお菓子まで幅広く使える寒天。今回は、甘さ控えめで低カロリーな簡単デザートにしてみました。口の中で抹茶の風味とあずきの甘さが広がります。食後のデザートやおやつにオススメです♪



《材料 (4人分)》

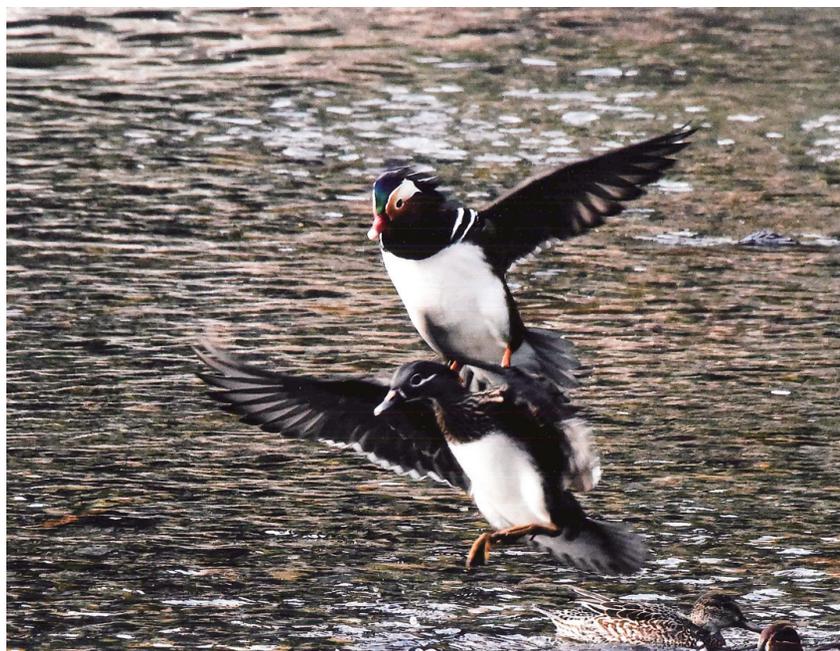
粉寒天	2 g	∴	水	100ml	∴	砂糖	10 g
牛乳	200ml	∴	抹茶	1 g	∴	ゆであずき (缶)	60 g

《1人分》エネルギー (77kcal)、タンパク質 (2.4g)、脂質 (2.0g)、カルシウム (58mg)、食塩 (0.1g)

【連絡先】オシドリグループ事務局
 準備の段階からすべてお世話
 をしました。
 見学、砂流さんの山でシイタケの採取、佐々木先生のお宅で餅つき。都会では味わえない体験をしました。
 日中は大下さんの牛舎で牛を見学、砂流さんの山でシイタケの採取、佐々木先生のお宅で餅つき。都会では味わえない体験をしました。
 シドリ天使”でした。
 東京杉並第一小学校から3泊4日で小学生5人がやって来ました。朝6時半には観察小屋へ向かい、期間中にオシドリを6回も観察しました。まさに”オシドリ天使”でした。

オシドリにゆ〜す VOL.219

～オシドリ天使来町～



さぁ！行くぞ！大空へ！

【撮影者】田長 清さん（境港市）

をなさった佐々木先生「兄弟は、寝る暇もないほど大変だったでしょう。根雨駅では大勢の方に迎えやお見送りをしていたいただきました。子どもたちとの対面やお別れの場面ではいつも胸を打つ感動があります。
 「また日野町へ来たい」。そう言ってくれたオシドリ天使たちの後を追うように、オシドリはただ今、北帰行中です。
 森田（電話72・0271）