

保育園
おやつ
レシピ Vol. 8

龍神蒸しパン

今月は「龍神蒸しパン」のレシピを紹介します。
龍神まつりへの期待を高めるために前日は、龍神蒸しパンを提供しました。ココアをお湯で溶かし、顔を描きました。子ども達は大喜びで「どこから食べようかな」と楽しそうな声が聞こえてきました。
お子さんと一緒に作るのも楽しいお菓子です。

材料 (10個分)

小麦粉…………… 200g
ベーキングパウダー… 5g
抹茶…………… 2.5g
砂糖…………… 50g
油…………… 30g
調整豆乳… 150ml

<飾り用>

プリッツ…………… 5本
ココア…………… 2g
砂糖…………… 2g
お湯…………… 4g

作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶、砂糖を合わせてふるう。
- ② ①に油、調整豆乳を加え、よく混ぜる。
- ③ ②の生地をアルミカップに入れる。
- ④ ③を蒸気のあがった蒸し器で15分～20分ほど蒸す。
- ⑤ 飾り用のプリッツを4等分にする。ココアと砂糖を混ぜて、お湯で溶く。
- ⑥ 蒸しあがった④の表裏をひっくり返す。
※蒸しパンが割れてしまうので、裏の平な部分に顔を描きます。
- ⑦ 粗熱のとれた⑥の蒸しパンに⑤を爪楊枝につけて顔を描く。プリッツをつけて完成させる。

問い合わせ先 雪窓保育園 (32) 4166



編集後記

秋の気配を感じる今日この頃ですが皆さんいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすい方が多いのではないのでしょうか。最近では「秋バテ」という言葉も耳にするようになりました。秋は日による気温差だけでなく、日中と夜間の気温差もあり、また、台風の季節でもあるので気圧の変化もあり、体への負担がかかりやすくなり、自律神経の乱れにつながるようです。自律神経を整える方法は調べてみるとたくさんありますが、入浴がおすすです。私は毎日湯舟につかるようにしています。

湯舟につかることで、体温を調整しようと発汗が促進され、新陳代謝がよくなり、疲労回復につながるようです。以前はシャワーだけで済ませる日もありましたが、湯舟につかるようになってからよく眠れるようになったと実感しています。そのおかげかはわかりませんが、季節の変わり目にも、大きく体調を崩すことなく生活できています。

皆さんも自律神経を整えることを意識しながら、体調を崩さないように季節の変わり目を乗り切りましょう。
保健福祉課 武舎

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みやた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

この落語会の収益金は能登半島地震の災害義援金として全額寄付致します。今年もご協力よろしくお願ひします。チャリティー落語会 事務局長 大井康史【追伸】
過去10回の開催で累計で224万8706円寄付させていただきました。

お問い合わせ チャリティー落語会事務局
大井建設工業(株)
☎0120-33-4152
vip@ooi-kensetsu.co.jp 新津まで



チケット申込先QRコード
チケット残りあとわずか!

料金	会場	日時
大人 指定席 1225円	佐久平交流センター	10月12日(土)
大人 自由席 1000円		●開場 午後7時30分 ●開演 午後8時
小中高生 800円		
全席指定		

能登半島地震 復興支援
第十一回
チャリティー
落語会開催

御代田町の情報を発信しています。

西経井沢 ケーブルテレビ



FM軽井沢 (77.5Mhz)



町公式X (@Twitter)



町公式 Instagram



この広報紙は再生紙を使用しています。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。