

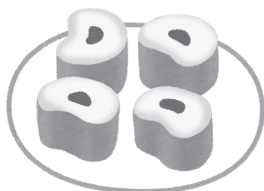
★発酵の里きらきら健康メモ★ 簡単手作りおやつ お子さんのおやつにピッタリ！！

＼お麩を焼いてまぶすだけ！／

☆☆「お麩ラスク」☆☆

【材料:2人分】

焼き麩 15g(15個程度)
バター 大さじ1
きな粉 大さじ1
砂糖 大さじ1/2



【作り方】（調理時間：10分）

- ① きな粉と砂糖をよく混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れ、中火にかける。
- ③ バターが溶けたら、焼き麩を加え、弱火で両面を焼く。
- ④ お皿に移し、きな粉と砂糖をまぶす。

ワンポイント

お麩は高タンパク、低カロリーで、消化がよいので子供のおやつにはぴったりの食材です。さらに、きな粉をまぶす事により、鉄分、カルシウムなどのミネラルもプラスされて栄養価がアップします。

★きな粉の代わりに、抹茶やココアなどをまぶしたり、砂糖を溶かして絡めてもおいしいです。

【1食(7~8個)の栄養価】

エネルギー 103kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 6.1g カルシウム 15mg
鉄 0.7g 食物繊維 1.0g
食塩相当量 0.1g

高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間を延長します！

インフルエンザワクチンの供給に遅れが生じているため、今年度に限り接種期間を令和4年1月31日④までに延長します。

接種期間：令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

◆指定医療機関以外で接種を希望される場合は、保健福祉課(☎⑦1603)までご連絡ください。