食改さん直伝

今月の料理

Vol.17 じゃがいも団子

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー:149kcal、たんぱく質:4.8g 脂質:2.3g、食塩相当量:0g

●材料・分量(約4人分)

| • じゃがいも | 120g |
|--------------|---------|
| • 白玉粉 | 60g |
| • きな粉 | … 大さじ4杯 |
| | … 大さじ4杯 |
| A ← 黒砂糖粉 ♠ 水 | … 大さじ4杯 |

今号の料理は、市食生活改善推進 員協議会有明分会(杉本富香分会長 ほか、56人)が担当しました。

●作り方

- ①じゃがいもはカットしてゆでて、つぶす。
- ②白玉粉に適量の水を入れてこね、さらに①を入れ て耳たぶくらいの硬さにこねて、団子状に丸めて 平たくつぶす。

じゃがいもを使った

素朴なおやつはいかがですか?

- ③なべに湯を沸かし、②を入れてゆでて、浮いてき たら冷水にとり水気を切る。
- ④ ⑥をなべに入れて火にかけ、黒蜜をつくる。
- ⑤③にきな粉をまぶして、黒蜜をかける。



あまくさオープンガーデン登録の 自慢のお庭を紹介します。

苔生す癒しの庭

石田保秀さん宅のお庭(100坪・有明町)

芝苔を主体にした和風庭園です。 秋には彼岸花やツワブキが咲き誇り ます。ぜひ、ご覧ください。





- *駐車場=自宅に5台。
 - ※大型車は左地図の駐車場にとめてください。
- *公開日=年間を通して鑑賞できます(午前9時か ら午後4時まで)。
- *人数制限=なし。
- *訪問時の連絡=事前連絡は不要。訪問時に声かけ をお願いします。
- ※気象条件により開花状況が変わる場合があります。

* * * あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎231111へ* * * *