

栄養部からのお知らせ

➤ 春爛漫…♡

3月16日、北九州市の標本木で桜の開花を観測し、市長が北九州市の桜が開花したことを発表しました。今年の開花は昨年比べて7日早かったそうです。桜は開花からおよそ1週間から10日ほどで満開になると言われています。桜が咲くと当たり前のようにお花見に出かけていたのですが、今年も新型コロナウイルス感染症対策でお花見の自粛が呼びかけられています。そんな中、ドローンで楽しむお花見があったり、人力車や船で桜をめぐるツアーが登場したり、今年出来る桜の楽しみ方があります。その楽しみのひとつに『味わう』という楽しみ方があります。桜湯、桜ご飯、和菓子、ケーキなどありますが、今回は“桜ようかん”をご紹介します。

《材 料》

粉寒天	0.6g
水	60cc
食紅	少々
こしあん(白)	20g
砂糖	6g

《作 り 方》

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天を入れて溶けたら火にかけ混ぜる。
- ② 沸騰して1分くらいたったら砂糖を入れ、溶けたら火を消す。
- ③ ②にあんを入れ、薄いピンク色になる程度に食紅を加えて煉る。
- ④ 水にぬらした型に流し、冷ます。
- ⑤ 固まったら桜の型で抜き、お皿に盛りつける。



以前、はまゆう会のお料理教室でも作りましたが、とても簡単でかわいらしく大好評でした。白のこしあんを使いますのでカリウムも少なく、この分量では12mgと、りんご約10gと同じカリウム量です♡

➤ お料理教室のご案内！

3月からお料理教室を再開しています。新型コロナウイルス感染症対策により、教室で作ったお料理は持ち帰って頂くことにしていますが、是非ご参加下さいませ♡



➤ お料理教室で紹介したレシピをアップしました！

昨年教室で紹介したお料理のレシピをアップしています。どうぞご利用下さい。