

ヘルスメイトの
レシピの 168
玉手箱



カボチャのきんとん

ひと口メモ

- 温かいままでも冷めてもおいしい
- カボチャに含まれるビタミン類で疲労回復や美肌効果も

材料(4人分)

- カボチャ・・・1/4個(280g) 豆乳・・・50～70ml
 バター……………小さじ1 ゆでアズキ…大さじ4
 A 黒糖……………大さじ1.5
 塩…ひとつまみ(0.6g)

作り方

- ① カボチャは種を除き、電子レンジ500Wで2分加熱後、皮をむき小さめの角切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れラップをし、再び電子レンジ500Wで3分加熱し、熱いうちに木べらでよくつぶす。
- ③ 鍋に②を入れ、Aを加えよく混ぜる。
- ④ ③を弱火にかけ、豆乳を少しずつ加え、混ぜながら2分ほど煮る。(豆乳の量は調整)
- ⑤ ④の粗熱がとれたら、4等分しラップで丸め、茶巾絞りの形にし、器に盛る。
- ⑥ ⑤にゆでアズキを大さじ1ずつのせ、完成。

1人分の栄養価

- エネルギー/109kcal ● たんぱく質/3.1g
- 脂質/1.4g ● カルシウム/25mg ● 塩分/0.2g



森市長の



尾張旭
元気モリモリ

No.35
GENKI MORI MORI



ドライバーへの呼びかけ運動

「交通死亡事故ゼロ」の継続を

新型コロナウイルス感染症は、一時は落ち着きを見せたものの、オミクロン株の出現により、この原稿を書いている1月中旬現在、市内でも感染者が急増しています。市民の皆さまには、改めて感染症対策の徹底をお願いいたします。

この冬は、時折寒波が襲来し、厳しい寒さとなっています。昨年末、市内でも雪が積もった朝、私は歩いて登庁しました。その途中、ある家の玄関先に帽子をかぶった雪だるまが置かれていました。道行く人に「おはよう」とあいさつしているようで、心が温かくなりました。

一方で、スピードを出し、水しぶきを飛ばしながら通り過ぎて

いく車もあり、とても残念な気持ちになりました。車で走行する際は、対向車だけでなく、歩行者への心遣いもしていただきたいですね。

また、一見いつもと変わらないように見えても、雪や雨で濡れた路面は凍結している可能性があります。特に朝方や夜は、慎重な運転をお願いします。

本市は、昨年12月に「交通死亡事故ゼロ」3年を達成しました。これも市民の皆さんの交通安全意識の向上や積極的な交通安全運動への取り組みのおかげです。今後も一人一人が思いやりを持って安全運転などを心掛け、「交通死亡事故ゼロ」を継続していきましょう。