

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！



食生活編

はなを くんくん

広報原稿締め切り間近なある日。『5月といえば・・・風薫る5月～』と、原稿を考えながらの帰宅中。私の鼻は、春の香りではなく豚肉を焼くおいしーい香りをキャッチ♪ これって職業病?! 私の鼻は、こういう時よく働きます！（きっと、根っからの食いしん坊なんですね）

不思議なんです、鼻をつまんで食べると、味がわかりにくくなるのです。食べ物の香りを感じることは、味を感じることに大きく影響しているのです。

こども達への食育活動においても、おいしい香りを体験することで、そこから味を想像したり、食べたい意欲につながったりと、香りの体験も大切にしています。料理に鼻をつけて、くんくんとかぐのは、お行儀がよいのですが、状況を考えながら、いろいろな香りを体験していきたいですね。

ところで、あなたのお家の台所は、今日どんなおいしい香りが広がっていましたか？

（私の中の勝手なイメージにより）5月といえば→新緑→若草色→抹茶 ということで今月は「抹茶が香る簡単クッキー」をご紹介します。なんと、電子レンジで作れるんですよ

■ 抹茶クッキー ■

【40枚分くらい】

薄力粉..... 150 g
抹茶..... 大さじ1
無塩バター..... 100 g
砂糖..... 60 g
卵..... 1 個

抹茶をココアに代えるとココアクッキーになります。
分量は好みで調整してください。
増やした分は、その分だけ薄力粉を減らします。

【作り方】

薄力粉と抹茶を合わせて、泡だて器でよく混ぜる。

（ふるいにかけなくてもいいです）

バターをクリーム状になるように泡だて器で混ぜる。

（電子レンジで、少し柔らかくしておく、作業がしやすいです）

【卵・砂糖】を加え、混ぜる。

【 】のボウルに、 の【薄力粉】

を加え

ゴムべらでサックリと混ぜる。

（冷蔵庫で少し冷やす）

オーブン用シートをひいたレン

ジの受け皿に、2 cm大くらいに

丸め、平らにしながら、並べる。

レンジ（500w）で、【5分】加

熱する。



若葉をイメージして、線を入れて葉っぱのようにしてみました。

受講生募集

平成20年度ヘルスリーダー養成講座

食生活に関する正しい知識を学んでいくとともに、「いいこと聞いてきたよ!」と、自分のまわりに健康づくりの輪を広げるボランティア活動につなげていく講座です。

★場 所：岩美すこやかセンター

★募集対象：食生活改善推進員でない方

★申込方法：福祉保健課 ☎73-1333までご連絡ください

★申込締切：平成20年5月13日（火）

：講義 ●：実技です

回 数	日 程	講 座 内 容	スタッフ
カリキュラム	1 回	5/23（金） 開講式 家庭でできる食中毒予防・かしこくならう食の安全 ●ヘルシークッキング	衛生技師 栄養士
	2 回	6月～8月（随時） ●食育現場に行ってみよう（子育てひろばで食育体験）	栄養士
	3 回	6/17（火） 『メタボ』についてかんがえよう ●ヘルシークッキング	保健師 栄養士
	4 回	7/3（木） ●体を動かし、ウエストマイナス1 cm	健康運動指導士
	5 回	7/23（水） 食生活改善推進員ってなあに？ ●ヘルシークッキング	栄養士 栄養士
	6 回	8/8（金） 自分にあった食事量のチェック ●ヘルシークッキング	栄養士 栄養士
	7 回	9/18（木） 閉講式 これからの健康づくりの課題	鳥取大学学長
日 程	午前9時30分～午前11時30分 講義 午前11時30分～午後0時30分 調理実習 午後0時30分～午後1時30分 試食・片づけ・批評 講義の内容によっては時間の変更あり		
持ってくるもの	テキスト・筆記用具・エプロン・三角巾・お米0.5合（80g）・材料代300円		
取得時間	20時間以上で修了 食生活改善推進員認定証書を交付		