

緑夢

みどいーむ
2020年6月号

女性部活動

毎年恒例 **ゴキブリ団子** を作りました。
玉ねぎ、ホウ酸などの少ない材料
でつくることができます。ぜひ、つくて
みてください。



☆今年度も女性部会員の募集をしています。
お気軽にお問い合わせ下さい! ☆

今月のおススメ料理

～ 2020.5月号 家の光P208より～

2020年5月号 4593

お菓子 調理/エダジュン

**ハニーソイ
きな粉アイス**

ヘルシーな豆腐アイスに、
ハチミツをかけて上品に

材料 (4人分)

絹ごし豆腐 …… 1丁(300g)
ヨーグルト(無糖) …… 100g
ハチミツ …… 大さじ2
きな粉 …… 大さじ1

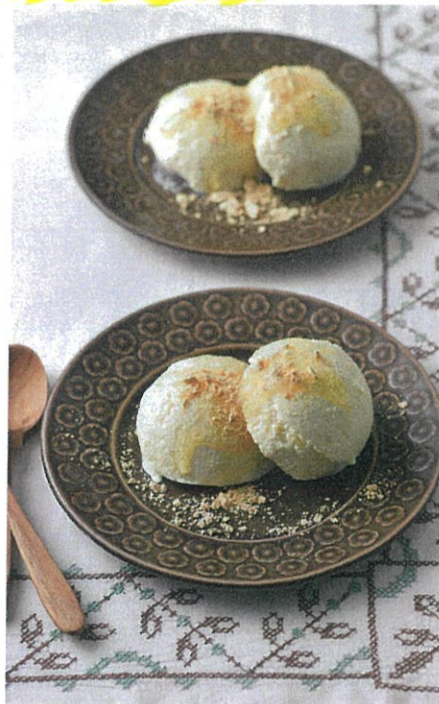
作り方

①豆腐はキッチンペーパーを2枚重ねて包み、重しをのせて、水けを切る。
②保存袋に①とヨーグルトを入れてしっかりと潰しながらもみこむ。
③②の袋を平らに広げて、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出して再度もみこみ、さらに1時間ほど冷凍庫で冷やす。
④③をスプーンですくって、器に盛り、食べる直前にハチミツを回しかけ、きな粉をふりかける。

memo

きな粉をふることで、最後まで濃厚さを保つことができます。

●エネルギー 94kcal
●塩分 0.0g
●調理時間 20分
(冷やす時間は除く)



これから、蒸し暑くなって
きますが、体調管理
をしっかりと
のりきりましょう!!!!



発行: JAぎふみどい坂支店
各務原市鵜沼東町 8-55
TEL058-385-1355