



やいた☆クッキン GOOD

～ リンゴ スイーツ ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・春巻きの皮……………4枚
- ・小麦粉、水……………適量
- ・リンゴ……………1個
- ・砂糖……………25g
- ・レモン汁……………12g
- ・生クリーム……………適量
- ～ ソース ～
- ・ぶどうジュース…100ml
- ・砂糖……………25g
- ～ お好みで ～
- ・アイスクリーム
- ・ミントの葉

作り方

- ①ソースは、ぶどうジュースと砂糖を鍋に入れ火にかけてとろみがつくまで煮詰める。
- ②生クリームを泡立てる。
- ③リンゴを5mmのいちよう切りにし、砂糖・レモン汁を混ぜ、1分間電子レンジにかける。
- ④③を春巻きの皮で包む。水で練った小麦粉でとじ目を糊付けする。
- ⑤180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑥②とソースを上からかけ、お好みでアイスクリームとミントをのせたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

カラリと晴れる日が増えてきましたね。運動をするにも適温な季節、暑すぎる・寒すぎると言い訳が出来ません。

11月に受ける人間ドックで、良い成績が収められるよう、運動と食事に気を使いながら、最後の追い込みに励みたいと思います。(恒)

まちなか保健室の取材に行った時に血圧を測ったら、予想以上に低く、保健師さんに生活習慣のアドバイスをしてもらいました。元気に過ごしていると思っていても数値は正直でした。体の小さなサインを見逃さずに体調管理をしなければと改めて思いました。(こっこ)

秋まっさかりです。秋といえば「〇〇の秋」。皆さんはどんな秋を思い浮かべますか？「読書の秋」がありますが、最近、眼の老化が進み、長い時間本を読み続けることが苦になってきました。10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしましょう。(左利男)

スポーツの秋を迎えましたね。オフィスワークで座りっぱなしになっていませんか？忙しい社会人はスポーツに時間を取ることは難しいかもしれませんが、すき間時間に軽いストレッチや「ながら運動」をするだけでも、ココロとカラダに効果が表れますよ(コロ助)

東色ピグメント Toshiki International



東色 ピグメントは
化粧品を製造している会社です

製造拡大のため、
2017年4月に増設をしました。



Toshiki International

東色ピグメント株式会社

URL <http://www.toshiki-p.co.jp>

【矢板工場】〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3

TEL: 0287-48-6231