秋
レシピ編

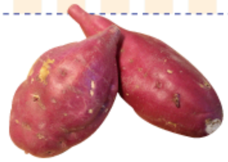
簡単でおいしい お菓子を作ってみよう!

つぶして、混ぜて焼くだけ！
ホクホク『さつまいものきんつば』

今治の簡単お菓子作りの達人、スコット英語アカデミーの小百合先生に、今回は簡単にできるさつまいものきんつばを教えてもらいました。ぜひ、作ってみてください。

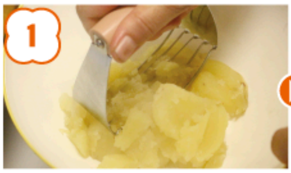
スコット英語アカデミー
☎0898-47-1608

小百合 スコットさん

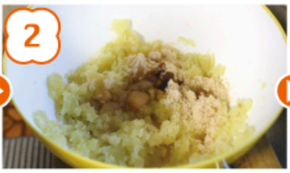


材 料

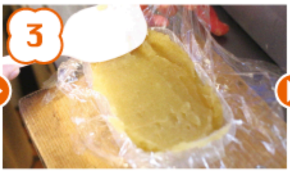
・調理してつぶしたさつまいも…400g
・砂糖…50〜100g　・みりん…60cc　・しょうゆ…5cc
【衣】・白玉粉…10g　・水…100cc　・小麦粉…40g
・塩…ひとつまみ　・黒ゴマ…適宜



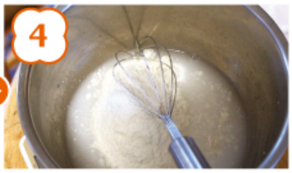
1 鍋に皮をむいた、さつまいもを入れ、浸るくらいの水を加え火にかける。竹串でスーッと通るくらいになれば茹で汁を捨て、さつまいもをつぶす。



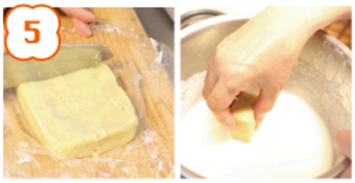
2 ①に砂糖・みりん・しょうゆを混ぜる。



3 容器にラップをしいて、上記のものを入れ冷蔵する。



4 白玉粉に水を入れてまぜ溶かす。小麦粉と塩を加え混ぜる。



5 ③を四角に切って④の衣をつける。フライパンかホットプレートで6面を焼く

衣をつけた後黒ゴマをふりかけ焼きます。

洋風アレンジ♪
みりんと醤油の代わりに練乳を加えると洋風になります！

子どもの成長と将来は子どもの食べた物で左右される!?
〜今回は日本人の民族遺伝子にぴったりのお米！&麹（日本の国菌）の発酵食品!〜

玄米食がおすすめよ!

その理由1 米に白と書いて粕(かす)!米に健康の康と書いて糠(ぬか)! 玄米の胚芽や表皮を削った「糠」には、80%〜95%もの有効成分※が! つまり、白米にすると、文字通り「粕」になってしまう! 玄米は現代人にどんぴしゃのスーパーフードなのよ!

※精米により捨てられるこの中には、人に必要な栄養素40種類以上・食物繊維・IP6・フェルラ酸・ギャバなど重要成分が、どっさり!

その理由2 今、米離れ傾向ね。大昔から稲作で命をつないできた日本人。何千年で米に適応の民族遺伝子に! 100年位で遺伝子は急変しないよ!

どひゃー① 江戸で、白米が流行し脚気(かっけ)が死の病に! (江戸わずらい)

どひゃー② 戦時中、大事にされた兵隊さん、白米食で死者が増加!

その理由3 上記の"どひゃー①や②"でおわかりのように、白米は栄養不足!そのため副食が必要で、'00年までは30品目を推奨されていたほど! (肥満・健康▲→今は、主食を玄米が◎)

つまり! 玄米を主食にすると、おかずは少しでよいということ!具だくさんのみそ汁と、ぬか漬、それだけでOK!

もーつおまけ ただし、上手に炊くと、玄米はおいしいんだよ!（分づき米でもわかるよ。分づき米なら簡単! 8分づきから、チャレンジしてみてね!)

麹の発酵食品がおすすめよ!

米・麦・大豆など 麹菌で 発酵 → 味噌・醤油 酒・酢・みりん 日本独特の発酵食品

麹の発酵食品の酵素は、消化・吸収をスムーズにして腸内環境を整え、免疫力UP! 新陳代謝を高め、健康・アンチエイジング・美肌・美髪・美白！ アレルギー予防!

玄米×麹＝玄米酵素

玄米の弱点
①調理が手間
②消化に悪い
③うまく炊かんとおいしくない

▶そこで 玄米・胚芽・表皮 麹菌で 発酵! 玄米酵素 誕生

玄米酵素の長所
①調理不要! 5秒でパクリ!
②消化・吸収バツグンに!
③各種酵素・ビタミン・ミネラルどか〜ん増!

手軽な玄米食（外食・旅行・超多忙時 お酒の前や後＊軽量!・早い!）

〜こんな方にオススメ!〜

食事面
●玄米食がしたい(炊かずにパク!)
●甘いものがやめられない! ●お酒大好き!
●酵素を手軽に取りたい! ●野菜不足・肉大好き!
●食物繊維不足! ●朝食抜きの人・朝食がお菓子の人!
●受験勉強の友に! ●夜食の友に!

健康面
●妊娠中・授乳中の栄養管理に!
●アレルギーが気になる! ●スポーツする・スタミナ維持!
●善玉菌を増やしたい! ●体重管理したい!

美容面
●アンチエイジング・内からの美しさ!
●プチ断食に！

＊玄米酵素は安全な無添加の自然食品！＊だからなんと妊活中から妊娠中、授乳ママそして離乳中赤ちゃんまで安心して召し上がってOK! ＊どんだけ安全〜！

治って一安心♪ 快気祝い!
新作メッセージカード登場!
感謝のお返しはサラダ館吹あげ店に お・ま・か・せ!!
・カタログギフト
・今、治りましたタオル
・洗剤 ・コーヒー
・お菓子 など
シャディ サラダ館 吹あげ店
今治市末広3［国際ホテルと吹あげさん中どころ（サンキュー向い筋）］
0120-30-3914

水槽を眺めるだけで癒しのα波が脳内に! アクアセラピー
お子様の情操教育や親御様の認知症予防に 多忙なパパやママのストレスを軽減!
熱帯魚 サンゴ 海水魚
アクアショップ YASU
多忙な方に定期の水槽メンテナンス承ります!
入口の中2Fにメダカコーナー新設!
今治末広3 サラ吹のとなり
TEL 090-6284-5250

読書から国語力を育てる
読むとくメソッドことばの学校

こんなことでお困りではありませんか？

作文が書けない
ことば数が少ない
本を読むのが苦手

秋の無料体験実施中！

JQ今治ことばの学校
今治市松木57-3
☎0898-48-5639

対象年長〜高校生
入学金/10,000円
月謝/7,500円（税別）
教材費別途