



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』



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

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くださいました。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



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。



①に砂糖・みりん・しょうゆを混ぜる。



容器にラップをして、上記のものを入れ冷蔵する。



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。



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。



♪**ヒント!**♪

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! & 選(日本の国産)の発酵食品!～

玄米食がおすすめ!

その理由① 米に白と書いて「粘(ねり)」。米に健康の腺と書いて「糠(ぬか)」。玄米の胚芽や表皮を削った「精」には、80%~95%もの有効成分※が!つまり、白米にするとなぜか「粘」は削られてしまっ!玄米は現代人にどんぴしゃのスーパーフードなのよ!

その理由② 今、米離れ傾向。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!100年位で遺伝子は急変しないよ!

江戸で、白米が流行し脚氣(かっぴ)が死の病に! (江戸時代)

戦時中、大軍にさられた兵隊さん、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、100年までは30品目を推奨されていた! (肥満・健康A→今は、主食を玄米が!)

つまり! 玄米を主食にする、あがずはしない!というこど!異食くんのみぞと、ぬか、それだけ! (お)

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、チャレンジしてみよう!)

玄米×麹 = 玄米酵素

玄米の良点

- ①調理が手間
- ②消化が悪い
- ③うまく炊かなくておいしくない

そこで 玄米・胚芽・表皮

玄米酵素 発酵 養生

玄米酵素の良点

- ①調理不要! 5分で炊く
- ②消化・吸収バツグン!
- ③各種酵素・ビタミン・ミネラルどか〜ん!

麹の発酵食品がおすすめ!

米・麦・大豆

味噌・醤油 酒・酢・みりん

日本発祥の発酵食品

麹の発酵食品の健康は、消化・吸収をスムーズに!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!

手軽な玄米食 (外食・旅行・贈答・代用 必須の前で必ず読んでください)

～こんな方にオススメ!～

◎玄米食がしたい(炊かずにバク!)

◎甘いものがゆめられない! ◎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! ◎朝食後の人・朝食が苦手な人!

◎便秘解消の友に! ◎歯衰の友に!

◎アンチエイジング・内からの美しさ!

◎アチ断食に!

※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、授乳中まで安心して飲んでOK! ※子どもでも安心!

治って 安心! 快気祝い!

感謝のお返しはサラダ館吹あげ店におまかせ!!

新作めがねカード登場!

カダログギフト 今、治って! タオル ぬいぐるみ コーヒー お菓子 など

シャディ サラダ館 吹あげ店

今治市 | 国産ホテルと吹あげさん 栄広3 | 中道

0120-30-3914

水曜を始めるだけで 嬉しいお話が室内に! 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 多様なママのストレスを軽減!

YASU

多様な方に定期的な水曜メンテナンス承ります!

入団の申請は 水曜アクアセラピー (無料)

今治末広3 サラ吹のとなり 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 対象年長〜高校生

今治市松木57-3 入学金/10,000円

月謝/7,500円

☎0898-48-5639 教材費別途