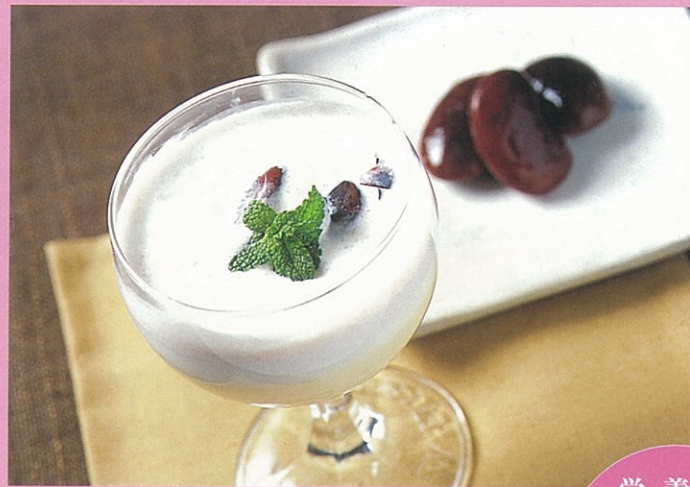


花豆のフラマンジェ

須玉町



栄養価

【1人分】

エネルギー 224 kcal
たんぱく質 7.1 g
脂質 12.4 g
カルシウム 105 mg

高原に適した花豆は、増富地域で盛んに栽培されていて、その粒はどこよりも大きい立派なものである。

材料 4人分

(粉ゼラチン 4 g
水 大さじ2
卵黄 1個
三温糖 大さじ1
水 160 cc
スキムミルク 32 g
生クリーム 60 cc
(煮た花豆 40 g
生クリーム 40 cc

※ (花豆 500 g
砂糖 400 g
塩 大さじ2

作り方

- ① 粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② ボウルに卵黄と三温糖大さじ1を入れて混ぜ合わせ、鍋に移す。
- ③ 水にスキムミルクを溶かし、②に少しずつ加えのぼして火にかけ、①のゼラチンを加え溶かす。
- ④ 生クリームを五分立てにし、冷めた③に加え、トロミがつくまで冷やす。
- ⑤ ④を型に入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑥ 煮た花豆と三分立ての生クリームを合わせてソースを作り、⑤にかけ、冷蔵庫で固める。

※【花豆の煮方】

- ① 花豆の4倍の水で、1~2晩つけておく。
- ② 花豆の2~3cm上まで水を入れ、煮立つまでは強火で煮、煮立ってからは中火で煮る。黒い汁がなくなるまで、3度ほど煮こぼす。
- ③ つぶれるくらい柔らかくなったなら、砂糖を2回に分けて入れる。2回目には、塩も一緒に入れる。

ヘルスマイト情報

私たち食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりボランティア活動を、ここ峡北の地域社会で展開しています。

- 減塩食、低脂肪食の定着化を促進する
- エネルギーの過剰摂取と動物性脂肪の摂取増加の抑制を図る
- 緑黄色野菜の摂取を普及する
- 健康な老後をおくるための生活の基盤づくりを行う

などを推進目標としてヘルスマイト事業に取り組んでいます。

皆様には、私たちの活動にご理解をいただき、どうか地域で必要な折には気軽にお声をかけていただければと思っています。

葦崎保健所管内食生活改善推進員協議会

レシピ集編集委員会委員名簿

食改推役職	氏名	市町村名	食改推役職	氏名	市町村名
会長	坂本礼子	高根町	理事	岩下豊子	須玉町
副会長	渡辺春子	須玉町	〃	大芝五子	高根町
〃	山縣笑美子	高根町	〃	清水純代	長坂町
理事	千野範子	葦崎市	〃	斎藤春子	大泉村
〃	和光カツミ	〃	〃	伊藤いつ子	小淵沢町
〃	輿石富乃	双葉町	〃	植松康子	白州町
〃	小泉ツヤ子	明野村	〃	小尾順子	武川村

事務局：峡北地域振興局健康福祉部(葦崎保健所) 長寿健康課 中村 彰 相原恵子

レシピ撮影：清水 修(甲府市元紺屋町)

ユウガオ羹

小淵沢町



栄養価

【1人分】

エネルギー 67 kcal
たんぱく質 0.3 g
カルシウム 12 mg
鉄分 0.1 mg

ユウガオは古くから家庭菜園で作られており、手もかからず収穫量も多い食材である。あんかけにしたり、干して寿司の芯に利用できる。

材料 4人分

ユウガオ 200 g
シロップ
(水 2カップ
砂糖 35 g
粉寒天 2 g
ブルーベリージャム 小さじ4
ミントの葉 適宜

作り方

- ① ユウガオは皮と種を除き2cm角に切り、下茹でする。
- ② シロップを作り、その中で①を透明になるまで柔らかく煮る。
- ③ ②に粉寒天を振り入れ、再び加熱して煮溶かして粗熱をとり、流し缶で固める。
- ④ 切り分けて、ブルーベリージャム・ミントの葉を添える。