



阪神甲子園球場で開催された第95回全国高校野球選手権大会に常総学院高等学校が出場し、初戦では北照高等学校(南北海道代表)、2回戦は仙台育英高等学校(宮城県代表)、3回戦は福井商業高等学校(福井県代表)と対戦し、名だたる強豪校に見事勝利。優勝した2003年以来10年ぶりの8強入りを果たしました。準々決勝は前橋育英高等学校(群馬県代表)と対戦。惜しくも敗れましたが、10年ぶりの快挙、選手たちが流した汗に惜しみない拍手が送られています。(8月9日、15日、18日、19日)



食生活改善推進員の 健康料理



No.100

にんじんゼリー & かぼちゃのホイップ

土浦市食生活改善推進員連絡協議会は設立30周年を迎えました。記念すべき100回目にご紹介させていただくのは、野菜を使ったデザート「にんじんゼリーとかぼちゃのホイップ」です。野菜の苦手なお子様にもおすすめの一品です。にんじんとオレンジジュースで、彩り鮮やかなゼリーに仕上がります。ホイップクリームにもかぼちゃを使用し、かわいくゼリーにトッピングしましょう。にんじんとカボチャに共通して含まれているカロテンには、抗酸化作用があり、細胞を傷つけたり、体に悪い影響をもたらす活性酸素から守ってくれます。また脂溶性であるため油とともに摂取すると吸収が高まります。今回は生クリームを使用しているので、効率よくカロテンを吸収できます。かわいいお野菜スイーツを是非お試しください。

材料・分量(10人分).....

【にんじんゼリー】	【かぼちゃのホイップ】
にんじん 300g	かぼちゃ(皮をむいて) 100g
100%オレンジジュース 500cc	生クリーム 100g
砂糖 50g	グラニュー糖 5g
粉寒天 4g	
オレンジキュラソー 少々	

作り方.....

- 【にんじんゼリー】
- ①にんじんは皮をむき、薄切りにしてゆでる。
 - ②ミキサーにオレンジジュース300ccとにんじんを加え、ペーストを作る。
 - ③鍋に残りのオレンジジュース200ccと、粉寒天、②、砂糖を入れ、火にかけ寒天、砂糖が溶けたら火を止める。
 - ④オレンジキュラソーを加え、流し缶に入れて固める。
- 【かぼちゃのホイップ】
- ①かぼちゃを電子レンジで加熱し、ペースト状につぶす。
 - ②生クリームにグラニュー糖を加えて泡立てる。
 - ③②に①を加え混ぜ合わせる。

1人分の栄養素.....

エネルギー	102kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	4.5g
カルシウム	23mg
食物繊維	1.5g
塩分	0g



清水裕美さん 高橋街子さん