



野菜のモンブラン

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 089-962-7250 健康増進係 (962) 6888



point

- ・カボチャは冷凍食品を使っても構いません。
- ・レンジ加熱だけなので簡単です。

<食品ロス削減>

消費者庁では、ホームページ「消費者庁のキッチン」で、各地方公共団体から寄せられた「食材を無駄にしないレシピ」を紹介しています。野菜の皮や茎も、冷蔵庫に残った半端な野菜や余ってしまったお料理も、アレンジすることができます。



▲消費者庁のキッチン

材料 (各 4 個分)

サツマイモのモンブラン

- サツマイモ150g
- 砂糖10g
- 生クリーム75ml
- ビスケット4枚
- ホイップクリーム適量

カボチャのモンブラン

- カボチャ150g
- 砂糖10g
- 生クリーム75ml
- ビスケット4枚
- ホイップクリーム適量

作り方

1. サツマイモ (カボチャ) は皮を取り、サイコロ状に切って、耐熱用の器に入れて、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
2. 熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖を加える。
3. 生クリームを少しずつ加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。(※サツマイモやカボチャの水分量によって、生クリームの量も調整する)
4. 3を絞り袋に入れる。
5. ビスケットの中央にホイップクリームを絞り、そのホイップクリームを隠すように、4の生地を渦巻き状に高く絞り上げる。

広告

**相続手続きは
お済みですか?**

【業務内容】
不動産登記
相続・遺言
贈与・その他

まずは無料相談をご利用ください
☎089-948-8407

渡部司法書士事務所

司法書士・行政書士 渡部亮太
砥部町宮内1399番地 2F
(砥部町役場から徒歩1分 R33沿い)

編集後記

今月の表紙は、宮内幼稚園の「ジューズ屋っこ」で、園の裏に自生する野草の実を使った、この季節限定の外遊びの様子です。子どもたちが野草の実を漬してジューズを作ります。3歳児は年上の友達をまねして作りまです。取材をしていた私にも、「おいしいジューズはいかがですか」と声をかけてくれました。

異年齢児の友達と関わり、自分の思いを伝えたり相手の気持ちに気付くようになります。

(越智)

人の動き (9月1日現在) ●人口 20,755 人(- 32) 男 9,851 人/女 10,904 人 ●世帯 9,353 世帯(- 6)

発行 / 砥部町 (〒791-2195 宮内 1392 番地)
https://www.town.tobe.ehime.jp/
編集 / 企画政策課 (☎089-962-7250) 印刷 / 株式会社明朗社
この広報紙は、再生紙を使用しています。

2020.10 広報とべ (16)