

第11号

すみれちゃんの 食べ物かわらばん

野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすめ!!

かぼちゃプリン

材料(8~10個分) 作り方

- かぼちゃ...200g
- 卵.....3個
- 砂糖.....50g
- ①牛乳.....300ml
- 生クリーム...50ml
- バニラエッセンス.....少々

- ① かぼちゃを加熱し、裏ごしをする。
- ② ボールに①を入れて混ぜ合わせる。①と混ぜ合わせてこし、プリン液をつくる。
- ③ 鍋で②を加熱し、茶色に色づいてきたらお湯をさし、カラメルソースをつくる。
- ④ プリンカップにカラメルソースを入れ、②を注ぎ、160℃、約40分のオーブンで湯煎焼きにします。その時天板にはお湯は型の下1/3の量で。
- ⑤ ④を冷却して出来上がり。

- (カラメルソース)
- ⑥ グラニュー糖...75g
- 水.....30ml
- お湯.....30ml

夢は心を
夢は人を育てる
いつでも夢を

金太夫



~10月31日はハロウィン~

海外のイベントだが、現在は日本でも仮装を楽しんだり、お菓子を配ったりします！

ハロウィンは外国のお盆です。昔は11月1日が新しい年の始まりで、10月31日は大晦日でした。この大晦日に死者が甦り、あの世とこの世の扉が開かれ先祖だけでなく魔物や化け物も同時にこの世に紛れてきてしまうと考えられていたそうです。魔物から身を守るために自ら仮装をします。



すみれちゃんの

日本味紀行



長野県は本州の内陸部に位置し、「信州」とも呼ばれる。県庁所在地は長野市で善光寺の門前町として発展し、第18回冬季オリンピックの開催地となった自治体である。



郷土料理 B級グルメ

信州そば・ローメン・おやき・五平餅
野沢菜・おたぐり・駒ヶ根ソースカツ丼



全 2 国

もも・りんご
ぶどう・西洋梨