

## 「キャロットケーキ」



1個分99kcal

オーブンを使わずに、ホットケーキミックスで手軽にできるかわいらしいオレンジ色のケーキです。

にんじん特有の匂いもないので、お子さんのおやつにもお勧めです。



バターをサラダ油(大さじ3)にかえてつくることもできます。バターより、軽い食感になります。

毎月19日は食育の日

「いただきます」と  
「ごちそうさま」は  
感謝の気持ちの  
合言葉



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(12個分)

材 料	分 量	作 り 方
ホットケーキミックス	150g	① バターを電子レンジ(500w)に30秒かけて溶かす。 ② にんじんは皮をむいてすりおろす。 ③ ボウルに、ホットケーキミックス、溶かしたバター、すりおろしたにんじん、砂糖、卵、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。 ④ カップに③の生地を8分目まで入れ、白ごまをトッピングする。 ⑤ 蒸し器に入れ、強火で10分位蒸して出来上がり。
バター	40g	
砂糖	40g	
卵	1個	
プレーンヨーグルト	100g	
にんじん	100g	
白ごま	少々	

ちよつと  
**休憩**  
ぶれいく



短歌・俳句・川柳

雪椿咲く庭照らす冬の月

田宮 岡村さん

霜柱氷の噴水朝の庭

小坂町 小手鞠こてまり

梢には小さな芽吹き点々と

さくら台 ヒロシ

牛久より初富士拝めるうれしさよ

中央 あおたん

亡き母の洗濯に汲むあかき手

さくら台 雅子

豆撒かぬ我が家の鬼は高齢者

神谷 加藤さん

ひと言の添え書を待つ年賀状

中央 いしなべ雪風

陽が溢れそつと蕾の背中押す

刈谷町 そら

横綱に「いなされ」落ちる「遠藤」の

苦き体験・後に輝く

岡見町 根本良子さん

初詣樹齡じゆれいの杉がそびえ立ち

民を守りてこうごうしく見ゆ

正直町 草葉そうよう

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もお便りをお待ちしています。

【あて先】 〒300-1292 牛久市中央3-15-1 「広報うしくちよつと休憩」係

Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)