

食生活改善推進員 おすすめレシピ



おからについて

おからとは

おからは豆腐を作るとき、大豆から豆乳を絞った後の残った部分です。たんぱく質や食物繊維、カルシウムなど栄養がたっぷり含まれます。おからはクセがないため、卵の花やハンバーグ、お菓子など様々な料理に使うことができます。

きらず揚げとは

おからは切らずにそのまま料理に使えることから、別名「きらず」と呼ばれます。きらず揚げは愛知県にあるお豆腐屋さんが作ったお菓子として誕生しました。

recipe

揚げない！きらず揚げ



材料 (4人分)

生おから	100g
米粉	50g
砂糖	大さじ2・1/2
塩	1g
ベーキングパウダー	3g
油	大さじ1・1/2
水	大さじ1

栄養成分表示(1人前あたり)

エネルギー	134kcal
たんぱく質	2g
脂質	6g
炭水化物	18g
塩分相当量	0.4g

作り方

- ① Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ② ①に油、水を加え揉み込むように混ぜ合わせてひとまとめにする。
- ③ クッキングシートに②を乗せ、ラップをかぶせてめん棒で2～3mmに伸ばす。
- ④ ラップをはがし、包丁で格子状に線を入れ、170℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。
※お好みで、フォークで線を入れる。
- ⑤ 冷めたら線に沿って手で切り離し、袋に入れて分量外の塩を振り混ぜる。

食生活改善推進員とは…
食を通して地域の
健康づくりを推進する
ボランティア団体です。



詳しくはこちら▶



図書館だより

問い合わせ 町立図書館(町民会館内)／☎0561-38-2900

図書館ホームページ▶



図書館行事

《おはなし会》

- ▶ と き 12月6日、20日、27日(土)
午後2時30分～3時
- ▶ と ころ 図書館内おはなしコーナー
- ▶ 内 容 絵本などの読み聞かせ
- ▶ 対 象 未就学児～小学校低学年

《冬のお楽しみ会》

- ▶ と き 12月13日(土)
午前10時30分～11時30分
- ▶ と ころ 町民会館 大会議室
- ▶ 内 容 読み聞かせなど
- ▶ 対 象 幼児～小学校低学年



《えほんたいむ》

- ▶ と き 12月1日、15日(月)
午前11時～11時30分
- ▶ と ころ 町民会館ロビー
- ▶ 内 容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- ▶ 対 象 未就学児



12月・年末年始の休館日

2日、9日、16日、23日(火)、28日(日)～1月4日(日)

今月のPICKUP



どうぶつたちの おひっこし

平山 暉彦 作、福音館書店

動物園の動物はどうやってお引越しするのかな？動物たちを安全に運ぶための工夫を描きます。



せいろサウナ ぽかぽかや

たにむらのりあき 作、福音館書店

食べものたちが、おいしく“ととのう”「ぽかぽかや」。どんな食べ物がやってくるのかな。