



紅茶のプルルン

栄養価/エネルギー48kcal
(1人分)



ヘルス教室の献立から、紅茶の香り高いゼリーをご紹介します。紅茶以外にも様々なフレーバーティでお試ください。

■材 料 (8人分)

- 粉寒天.....1袋
(1袋4g入り)
- ティーパック.....2パック
- 水.....500cc
- 砂糖.....50g
- レモン.....適宜

■作り方

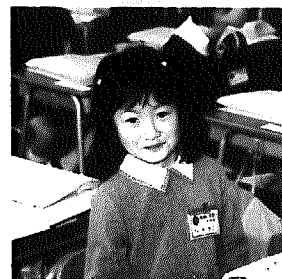
- ①紅茶を300cc作り、冷ましておく。
- ②鍋に水200ccと粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させる。砂糖を入れて溶かす。
- ③②に①を加えて混ぜ、型に流し入れて冷やし固める。
- ④固まったら型から出し、切り分ける。
- ⑤皿に盛り付け、薄切りのレモンを飾る。

→[岩室村食生活改善推進委員]
大平八千代さん 竹内幸子さん 近藤福子さん
竹内トシさん 岡崎栄子さん

****ワンポイント****

紅茶の香りが上品な、少し大人向けのゼリーです。紅茶を作るとき、ティーパックを絞らずに作りましょう。ギューギュー絞ってしまうと、紅茶の苦味がゼリーに残ってしまいます。

このままお召し上がりいただいてもおいしいですし、フルーツと一緒にフルーツポンチの中に入れていただいてもいいと思います。また、バニラアイスクリームなどを添えるとより一層おしゃれなデザートになるのではないのでしょうか。



入学おめでとう! 今日からピカピカの 一年生だね!!

新入生を歓迎するかのようにはいた
桜の花びらが舞う先月8日、村内二つの
小学校で入学式が行われました。
岩室小学校39名(男児26名・女子13名)、
和納小学校58名(男子28名・女子30名)
の新生たちは、新しいスーツやブレザ
ーに身を包み、担任の先生に名前を呼ば
れるとハイッと元気な声で返事をし
ていました。



学 式