



●豆腐入りいちごのパバロア

栄養価/エネルギー 103kcal
(1人分) 塩分 2.7g



いちごが
おいしい季節に
ピッタリのデザートです。

- 材 料 (ゼリー型6個分)
- 絹豆腐……………150g
 - いちご……………200g
 - 飾り用いちご……………適量
 - ゼラチン……………10g
 - 牛乳……………300cc
 - レモン汁……………大さじ1
 - 砂糖……………50g
 - バニラエッセンス……………少々
 - お湯(80℃程度)……………100cc

- 作り方
- ①あらかじめ豆腐は水切りをしておく。
 - ②ゼラチンは、分量のお湯に振り入れ、かき混ぜて溶かしておく。
 - ③いちご、①、レモン汁、牛乳100ccをミキサーにかける。
 - ④なべに牛乳200ccと砂糖を入れ、火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。
 - ⑤④の中に③を加え、バニラエッセンスを振り、混ぜ合わせ、器に流し入れ冷やし固める。
 - ⑥固まったパバロアにいちごを飾る。

*****ワンポイント*****
 普段のパバロアには、生クリームが使われていますが、今回は、豆腐を使い低脂肪、低エネルギーに仕上げました。生クリームの代わりに豆腐を使うことで、脂質は約1/6に減り、エネルギーは約1/2に減らすことができます。
 ダイエット中の人にも気にせず食べられるおいしくてヘルシーなパバロアを、ぜひご賞味ください。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Cグループ) 竹内幸子さん、岡崎栄子さん、佐藤裕子さん、沖野百加さん

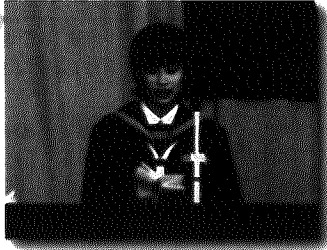
村内小中学校入学式 4/6

入学おめでとう!

～楽しい学校生活が、いよいよスタート!～

岩室中学校

男子48名、女子42名、計90名



和納小学校

男子23名、女子17名、計40名



岩室小学校

男子23名、女子17名、計40名

