



● 黒ごま寒天

栄養価/エネルギー 114kcal
(1人分) カルシウム 133mg



カルシウムたっぷりのデザート
をご紹介します。
なめらかな舌ざわりとコクのある
ごまの風味がよく合います。

■材 料 (4人分)

- 粉寒天……………1袋(4g)
- 練り黒ごま……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ3
- 牛乳……………1カップ
- スキムミルク……………大さじ6
- 水……………2カップ

■作り方

- ①なべに水2カップと粉寒天を入れてかき混ぜ、寒天を煮溶かし、はちみつを加えて火を止める。
- ②スキムミルクを牛乳で溶き、①のなべに加えて沸騰直前まで火にかける。
- ③②に練りごまを加えてよくかき混ぜる。
- ④あら熱をとり、好みの器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

*****ワンポイント*****

- ①粉寒天は必ず水から入れて、沸騰させる。
- ②牛乳を入れたらあまり沸騰させない。(乳脂肪分が分離してしまうため)

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正里子さん、森口栄子さん、中野宣子さん、解良津江子さん

2年前、大好評を博した「アートサイト岩室温泉 2003」。

今年さらさらにリニューアルして帰ってきます。今回も武蔵野美術大学の現役学生の芸術作品が、村内の温泉旅館およびホテルなどで展示されます。皆さん、ぜひお越しください。



※写真等はイメージです

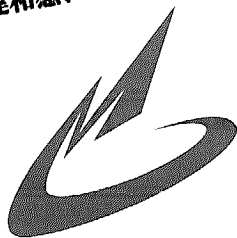
【内 容】

- と き：3月5日(土)から13日(日)の9日間
- プログラム
 - 3月 5日～13日…アート作品展示
【岩室温泉の旅館、ホテル等にて終日展示】
 - 3月 5日…ラテン音楽研究会・弦楽四重奏コンサート
【ほてる大橋 館の湯】
 - 3月 6日…小学生ワークショップ・キッズツアー
 - 3月13日…ファイナルイベント
【富士屋】

- 主 催：岩室村、岩室温泉旅館組合
- 共 催：武蔵野美術大学

【お問い合わせ】岩室温泉旅館組合 ☎82-2050

違和感、それは美しい衝撃



アートサイト岩室温泉 2005

イタリア料理界の巨匠 **山田宏巳**シェフの料理の技をご堪能ください。

試食や参加はできませんが、見学は無料です。お気軽にお出かけください。

〈と き〉
3月13日(日)
午前10時30分～11時50分

〈と ころ〉
岩室温泉「ほてる大橋 館の湯」
2階コンベンションホール

〈お問い合わせ〉
岩室村観光協会 ☎82-5715