SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate recipe of this month

今月の食改レシピ

芋　餅

「からいもねったぼ」といわれ、年末についたお餅の余りとさつまいもを蒸し、一緒につき混ぜて作られていました。今回は、もち米とさつまいもを、炊飯器で炊いて作る方法を紹介します。

材料

（5個分）
- □さつま芋／ 200g
- □もち米／ 100g
- □水／ 110ml
- □きな粉／ 30g
- □砂糖／大さじ2
- □塩／ひとつまみ

今回は、色鮮やかな紫芋を使いました！

1個分のエネルギー　164kcal
1個分の食塩相当量　0.2g

①さつま芋の皮をむき適当な大きさに切り、水にさらす。

②きな粉と砂糖と塩は混ぜておく。

③もち米をといで、分量の水に 30 分浸しておく。

④炊飯器に③とさつまいもを入れて炊く。

⑤炊き上がったら水にぬらしためん棒等でつぶして、よく混ぜる。

⑥⑤を手で丸めて団子にして、きな粉をまぶして・・・

垂水市訪問給食サービス

事業概要
栄養のバランスがとれた食事を提供することにより、健康を維持しながら自立した生活ができるように支援します。

対象者
垂水市に居住するおおむね65歳以上の在宅高齢者または心身障害者。

基本料金
1食　700円

助成・料金等
所得に応じて市から助成があり、利用者負担としては、340円、430円、580円、700円の4段階となります。
※詳細は市役所福祉課（32-1115）へお問い合わせください。

- ○昼食・夕食の配達をします。
- ○1食からでもお届けします。
- ○カロリー計算をされたお弁当です。
- ○年末年始以外、年中無休です。

垂水市訪問給食サービス
㈲木場商店給食部　電話：0994－32－6071

昭和57年～昭和59年製のトヨトミ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。
誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年（昭和61年）より自主交換を行っております。

対象機種
LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先
株式会社 トヨトミ
〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号
フリーコール 0120-104-154
お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。