

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.8

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **親子で作ろう！米粉クレープサラダ** です。

「米粉クレープサラダ」



❖小麦粉不使用のため、小麦アレルギーの人にもおすすめ！

❖おやつにも、パーティー料理にもピッタリ！

材料（4人分）

米粉（微粒粉）	75g	ハム	4枚
卵	1個	きゅうり	100g
牛乳	75ml	サラダ菜（レタス）	8枚
水	60ml	ニンジン	100g
塩	少々（0.5g）	マヨネーズ	大さじ1・1/2
サラダ油	適量	ヨーグルト	大さじ1
		ケチャップ	小さじ1

作り方

- ① Aを混ぜオーロラソースを作っておく。
 - ② 卵を割りほぐし、塩を加えて泡立てないように、牛乳、水を入れ米粉を加えて滑らかになるように混ぜる。
 - ③ 野菜はきれいに洗い水分をよく切り、きゅうりとニンジンはスティック状に切る。ハムは半分に切る。
 - ④ フライパン（直径20cm位）にサラダ油を熱し、②を流し、円状に薄くのぼして焼く（4枚分焼く）。
 - ⑤ ④を半分に切る。
 - ⑥ ⑤にサラダ菜、ハム、③をのせ、オーロラソースをかけて巻く（8個作る）。
- ※米粉は沈みやすいので、生地を焼くときは、1回1回混ぜてから焼く。

●1人分の栄養価

エネルギー 219kcal、たんぱく質 7.4g、脂質 11.5g、炭水化物 20.7g、食物繊維 1.3g、カルシウム 57mg、塩分 0.9g



北里大学獣医学部執行委員会の活動を紹介します！

問 北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎ 234371

こんにちは。北里大学獣医学部北里会執行委員会です。執行委員会では、学生の代表として、学生と学校・地域をつなぐ役割を担っています。

主な活動の1つとして、初めて十和田市に来る新2年生に向けて、十和田市生活情報誌「ZEV」や「YAMAMESATO」を毎年作成し、一人暮らしに役立つ情報などを提供しています。市内の会社やお店にご協力いただき、飲食店やスーパー、学生がよく利用するお店などのマップを作成しています。

また、これまでに、市内のさまざまな行事に参加させていただきました。行事への参加は、十和田市について多くのことを知る良い機会ともいえます。

今年は多くの行事が中止になり大変残念ですが、新型コロナウイルス感染症が落ち着いた際には、市民の皆さんと触れ合う機会が増えることを楽しみにしています。



▲執行委員会が作成している十和田市生活情報誌



▲十和田湖マラソンのスタッフとして参加



▲ハロウィンinとわだストリートフェスタ