

## 十和田湖ひめますスタンプラリー

十和田湖ひめますの魅力を多くの皆さんに伝えるため、十和田湖ひめます認証店全店舗によるスタンプラリーを開催します。食べ比べをするなど、十和田湖ひめます料理のおいしさをご堪能ください。

また、期間中にスタンプを1～3個集め応募いただくと、抽選で30人に本市、小坂町の「特産品詰め合わせセット」をプレゼントします。

 この「のぼり」が目印です

とき 9月19日(土)～11月8日(日)

参加店 十和田湖畔、市街地、小坂町などの十和田湖ひめます認証店  
全31店舗

※詳しくは市ホームページに掲載している、認証店のガイドマップをご覧ください。

問 十和田湖ひめますブランド推進協議会  
(とわだ産品販売戦略課) ☎⑤6743



## 十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.1

// 私たちが作っています! //

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委員会が、今号から不定期でおすすめレシピを紹介します。

今回は、

残暑が続く日にぴったりの「ナガイモ」を使った夏バテ防止

のおやつです。



### ナガイモのミルクセーキ



ナガイモに含まれる「ムチン」には、疲労回復・便秘改善・細胞活性化・胃の粘膜を保護する役割があります。

材料 (4人分)

A	ナガイモ	240g
	はちみつ	大さじ2 (40g)
	牛乳	300g
	アイスクリーム	140ml (110g)
	氷	適量
	ミント	適量

- ①ナガイモは、洗って皮をむいてざく切りにする。
- ②Aの材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ③市販のアイスクリームを加えてミキサーにかける。
- ④飲みやすい濃度に調整し、冷やすために氷を加えミキサーにかける。
- ⑤④をグラスに注ぎ、ミントを添える。

※さまざまな種類のアイスクリームで味を変えて楽しめます。  
※はちみつを含むため、1歳未満のお子さんには与えないでください。

● 1人分の栄養価

エネルギー 168kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 5.2g、炭水化物 26.3g、食物繊維 0.6g、カルシウム 131mg、塩分 0.2g