十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.17

問健康増進課☎0176-51-6791

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 クリスマスの手作りデザートに パンプディング です。

材料（８人分）

食パンの耳	200g
卵	３個
砂糖	60g
牛乳	600cc
バニラエッセンス	少々

サンドイッチなどを作った時に余ったパンの耳を活用して食品ロス削減に

● １人分の栄養価

エネルギー 173kcal、タンパク質 7.1g、脂質 5.9g、炭水化物 22.8g、食物繊維 0.6g、カルシウム 99mg、食塩相当量 0.5g

作り方

1. 食パンの耳を１cm角のさいの目切りにする。
2. 卵を３個割り、溶きほぐす。
3. ❶に❷、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを入れ、20分ほど浸しておく。
4. 19cmのケーキの型にクッキングシートを敷いて❸を流し込む。
5. 蒸し器に入れ、中火で30分蒸す。
5. 粗熱が取れたらお皿にひっくり返し、冷蔵庫で冷やす。

ぐるっとNAVI ～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

六ケ所村

おかあさんといっしょ ファンターネがやってきた

とき 12月15日(日)
▶１回目 午後１時開演（午後０時30分開場）
▶２回目 午後３時30分開演（午後３時開場）
ところ 六ケ所村文化交流プラザ・スワニー
※チケット購入先は、スワニーホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
問六ケ所村文化交流プラザ・スワニー☎0175-72-3400

七戸町

上北地区特別支援連携協議会主催 「発達障がい理解研修会」

とき 令和７年１月10日(金)
午後１時30分～４時
ところ 県立七戸養護学校
※オンラインでの参加もできます。
申問県立七戸養護学校地域支援部
☎0176-62-2331

▲申し込みはこちらから

秋田県小坂町

クリスマスマーケット in 小坂 2024

とき 12月21日(土) 午後４時～８時、22日(日) 午後３時～７時30分
ところ 小坂鉱山事務所・天使館周辺
問クリスマスマーケットin小坂2024事務局（鹿角コミュニティFM㈱内）
☎0186-25-8739

六戸町

メイプルタウン イルミネーション

期間 令和７年２月28日(金)まで
日没～午後10時
ところ 六戸町立図書館前「いこいの広場」
問メイプルタウンイルミネーション設置実行委員会（六戸町文化ホール内）☎0176-55-5511

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係☎ 0176-51-6702

とわだ子育てアプリで快適！安心！便利！ 妊娠から出産、育児までをフルサポート

子育てをもっと楽しく！アプリには便利な機能が満載！ とわだ子育てアプリ 検索

プッシュ通知で予防接種の受け忘れを防止！
子どもの成長を写真付きで記録！
妊婦向けの機能も充実！
十和田市の子育て情報を随時配信！

▲ダウンロードはこちらから