

# 家庭クラブ新聞

7月号担当

2-3

神谷 純玲

神山 楓華

## 7月7日、栄養士さんにお話を伺ってきました!

### ★重要ポイント★

- 十分な水分補給 1日 **8** 回  
(起床時、朝食、10時、昼食、15時、夕食、入浴後、就寝前)  
↳ 外で活動する人は **塩分** も大事!
- 無理なダイエットはやめましょう。  
ごはんは しっかり!  
→ 間食を へらすことが大切!
- ケークサレ  
牛乳、サラダ、具だくさんスープを加えると なお良い。  
夏は冷たくしてもいいかも?!



### ★夏季休業中に作っておけば?

おすすめレシピ★

### 「おから入りケークサレ」

(塩味のケーク)

#### ～材料～

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| ・薄力粉 80g              | ・サラダ油 (炒め用) 適量 |
| ・ベーキングパウダー 小さじ1       |                |
| ・おから 50g              | ・しらす干し 10g     |
| ・卵 2個                 | ・ごま 適量         |
| ・すりごま 大さじ1            |                |
| ・サラダ油 50ml            |                |
| ・野菜 200g              |                |
| (タマネギ 100g じゃがいも 50g) |                |
| ・フロコリー 50g            |                |

- ・野菜を手軽にたべさん食べられる・栄養バランスも Good!
- ・おから入りなのでカロリーも抑えられる・果物とスープと一緒にどうぞ!

#### ～作り方～

(オーブンは180度に予熱)

- ① かぼちゃは5mm角程度に切る。フロコリーは小さく分けて茹でる。
- ② タマネギは大きめのみじん切りにしてあめ色になるまで炒める。
- ③ しらす干しに熱湯をかける。
- ④ 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう。
- ⑤ ④に①～③・卵・おから・すりごま・粉チーズ・サラダ油を混ぜ込む。
- ⑥ 型に入れて上からごまをふる。
- ⑦ オーブンに入れて、180度で40分焼く。

ベーコンやソーセージもお好みで

完成★



夏バテ予防に!!

### ＜お知らせ＞



図書室に家庭クラブコーナーができました!!

朝食についての本や家庭クラブ委員のレポートなど...

ぜひ読んでみて下さい!!

