



両手いっぱいの野菜を食べよう

豆乳カボチャプリン

1人分

228 kcal

塩分 0.1g

野菜量 50g

この量の野菜を使っています!



材料 (3人分)

- ・かぼちゃ 150 g
- ・豆乳 200cc
- ・卵 1個
- ・砂糖 50 g
- ・バニラエッセンス 適量

【カラメルソース】

- ・グラニュー糖 50 g
- ・水 大さじ1

グラニュー糖に水を入れ、火にかけ色が変わってきたら火から下ろしお湯を入れる。

- ・お湯 適量

作り方

- ①かぼちゃの皮を取って、茹でてしっかりつぶす。
- ②卵・豆乳・砂糖を混ぜて①とよく混ぜてこす。容器に流しこむ。
- ③フライパンにキッチンペーパーを敷き、その上にアルミホイルで蓋をした容器をのせ、水を入れる。
- ④フライパンに蓋をして中火で沸騰したら弱火で5分。火を消して蓋をしたまま15分置いておく。
- ⑤④にカラメルソースをかける。

多久市保育協議会給食部のみなさん

カラメルソースが苦手なお子さんには、プリンに入れる砂糖を増やすことで、カラメルソースがなくても美味しくいただけますよ。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたく子

はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

まつお 龍夢くん(5歳)



戦いごっこの前には、仮面ライダーエグゼイドとビルドの変身セットを身に着けて変身ポーズまでしっかりとキメてから遊んでいる龍夢くん。家にある机やイスを叩いて太鼓のようにすることにもハマっています。ママと果物が大好きでパイナップル、いちご、ももに目がない龍夢くんです♪

パパ・ママから

だれにでも優しくできる龍夢くん。これからも元気にたくましく、みんなに愛される龍夢くんであってね♡

(北多久町浦山) パパ/秀和さん ママ/玲子さん

こが 咲花ちゃん(6歳) まりか 茉里花ちゃん(1歳) はるか 陽花ちゃん(3歳)



妹思いのしっかりとした咲花ちゃんに、一番マイペースの陽花ちゃん、お利口さんの茉里花ちゃん。パパが会社に出勤するときは玄関の前で毎朝ハイタッチと踊りをしないと家から出られないという恒例行事があります♪休みの日は児童センターに家族みんなで遊びに行くのが楽しみです♪

パパ・ママから

三姉妹でおまごとしている姿はとっても可愛いよ!パパとママは、3人が大好きだよ!

(東多久町古賀二区東) パパ/聡さん ママ/歩維さん

市報たく

たく日和 11

2017 NO.677

【発行】多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

【ホームページ】<https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

【編集】情報課 広報広聴係 【印刷】株式会社音成印刷 【発行日】平成29年11月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

