

リンゴまんじゅう

材料(8個分)

▽リンゴ 2個 ▽水 適量

▽砂糖 100グラム ▽卵 1個

▽牛乳 100CC ▽ミックス粉 250グラム

> ゴ生産者の 俊江さん (石那田町) が**紹介**



忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気 に暮らせるための「食」や「運動」を紹介 します。

作り方

- 11リンゴの皮をむき、4分の1に切って芯を取る。
- 2切ったリンゴを鍋に入れ、砂糖・水(鍋底から1センチメートル程度)と一緒 に約15~20分煮込む。
- ③卵·牛乳を1つの器に入れて、よく混ぜる。
- 4ボールに入れたミックス粉に、2の煮汁と3を少しずつ入れながら、生地 が耳たぶくらいの固さになるようによく混ぜる。
- 54を8等分に切り分け、ミックス粉(分量外)を手につけながら、2を1つ入 れて包み、まんじゅうの形に整える。
- ⑥蒸し器が沸騰したら布を敷いて、
 ⑤を入れて約15分蒸せば出来上がり。

リンゴだけでなく他のフルーツでも試してみて

10年前、篠井うどんまつり(毎年3月開催)で提供してきた従来の小 麦まんじゅうだけでなく、篠井地域の特産品であるリンゴを使ったア レンジができないかという思いから生れたのが「リンゴまんじゅう」で す。リンゴの品種ごとに味や食感が違うので、材料のリンゴの品種を 変えるだけで違う味や食感が楽しめます。

また、リンゴだけでなく、缶詰や砂糖で煮た他のフルーツをまんじゅ うの中に入れても面白いと思います。いろいろ試してみてください。

宇都宮

UTSUNOMIYA

、市食育応援キャラクター

ながら運動で筋力アップの



■効果 基礎代謝の向上、筋力増強、 姿勢の改善

太もも前側・お尻



1脚を腰幅程度に開き、こぶ ノ一つ分背もたれから離れて 座る。両手は腰。背筋を伸ば し正面を見る。



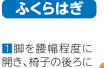
2背筋を伸ばして立ち上が る。このとき膝が、爪先より前 に出ない。



気を付けながら、ゆっくり椅

それぞれの動きを5回1セット。 呼吸を止めないように、動かして いる筋肉を意識してみてください。 テレビを見ながら、歯磨きをしな がらなど、手軽にできるのがポイン 卜です。

3膝が爪先から出ないように 子に座る。



立って背もたれに 両手を置 く。背筋を 伸ばし正 面を見る。

2足の親指の下に力を 入れ、両かかとを上げ

3 ゆっくり戻す。



▽市保健センター (ララスクエア宇都宮 9階)では、保健師・管理 栄養士·健康運動指導士 が相談や各種教室を通し て皆さんの健康づくりをサ ポートしています。教室・講 座などについて詳しくは、 12ページへ。



市保健センター

健康運動指導士

○「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧 ください。

ようこそ宇都宮住