

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓

育もう Vol.12

はぐく

みんなで作ろう！ クリスマスケーキ

いよいよクリスマスが近づいてきました。クリスマスに食べるもの…といえば真っ先に思い浮かぶのがケーキ！今回は市販のカップケーキにデコレーションするだけの、ご自宅で簡単に作れるクリスマスケーキのレシピを紹介します。

問い合わせ 保健センター（☎55・03001）

クリスマス カップケーキ



クリスマスカップケーキ

市販のカップケーキなどの上に絞る3種のクリームのレシピです。生クリームに少し手を加えると味に変化がつき、固さも増して絞りやすくなります。好みのフルーツや飾りなどを準備して、楽しく自由にデコレーションしましょう。

①イチゴクリーム材料：約3個分

生クリーム 80g、グラニュー糖 6g、イチゴパウダー小さじ1

②チーズクリーム材料：約3個分

生クリーム 50g、グラニュー糖 8g、クリームチーズ 25g

③栗のクリーム材料：約3個分

生クリーム 50g、マロンクリーム 45g

作り方

生クリームとそれぞれの材料をよく混ぜ、氷水で冷やしながら絞れるくらいまでホイップする。

※②のクリームチーズは柔らかくクリーム状に練ってから、ホイップした生クリームと混ぜ合わせる。

クリームを絞る口金について

クリームは口金をつけた絞り袋で絞ります。上の写真では丸口金を使用。生クリームのパックに付属しているプラスチック製の口金の先の部分を切り取ると丸口金の代用に。写真と同じように絞れます。



●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会（わらび会）のみなさん

食を通じたコミュニケーションの場をもちましょう

近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族そろって食事をする機会が減り、子どもが一人で食事をする「孤食」が増えています。食を通じたコミュニケーションは、こころの豊かさを育むことにもつながります。家族や仲間と一緒に料理をすることは、食材や料理についての関心が高くなり、食卓でもその話題で楽しい時間を過ごせるでしょう。年末の一大イベント、クリスマス。家族やお友達とのお菓子作りは、とても楽しいコミュニケーションになりそうですね。

わらび会金岡さん



奥河内くろまろの郷レストラン
「TERRA」に
このメニューが登場！
期間：12月1日～30日

☆この広報紙は4万8500部作成し、1部あたりの単価は22円です。毎月4日までに広報紙が届かない場合は、配送業者＝株ダイコク（☎0120-603-912、土曜・日曜・祝日を除く）へ。

発行／河内長野市 編集／総合政策部都市魅力戦略課 発行日／平成27年12月1日
市役所／〒586-8501 大阪府河内長野市原町一丁目1番1号
☎0721-53-1111(代) FAX 56-1761 ☎54-1000(留守番電話)



広報かわちながの
平成27年(2015年)12月号(No.1106)

ホームページ <http://www.city.kawachinagano.lg.jp> Eメール info-kw@city.kawachinagano.lg.jp
お知らせ電話で休日急病診療所の日程などを24時間案内中 ☎0120-930-073
市役所開庁日時／月～金曜日午前9時～午後5時30分(祝休日、年末年始を除く)