



健康ひろば通信①

『Dr.中路の健康ひろば』第一回のイベントはいかがでしたか？

今回ご紹介した『もち麦とカマンベール・チーズのタルト』は、食物繊維とタンパク質が取れるようにしています。クリスマス～新年にかけて、つつい食べすぎたり、飲みすぎたり…が多くなる時期だと思いますが、少し工夫することで、健康生活を心がけてください。

※ヘルシー・スイーツを作ってみましょう！

青森県洋菓子協会が開発した「もち麦とカマンベールのタルト」のレシピを紹介します。もち麦で食物繊維を、カマンベール・チーズでタンパク質を取れるようにしています。ぜひ、ご家庭でも試してみてください！

<もち麦とカマンベールのタルト>レシピ

* 作り方

- 1) なべに牛乳ともち麦を入れて、一煮立ち。くつつ煮立ったら火を止めて、1時間ほど放置。(おかゆ状になったらOKです)
- 2) もう一度火にかけ、煮立ってきたら、カマンベールチーズを入れて混ぜる。
- 3) チーズがとけたら、砂糖、卵を入れて混ぜる。仕上げに、お好みで塩を入れる。

⇒このままでもフランス料理のデザート/ライス・プディングとして、おいしく食べられます！

※市販のタルト生地に入れて、オーブン（℃）で20分焼いたら、タルトの完成です！

ヒロロ地下1階の<フレッシュファーム フォーレ>でSKファームのもち麦「美仁」を販売中です。

* 材料（1ホール、4-6人分）

- ◇もち麦 35g
- ◇牛乳 200g
- ◇塩 2g
- ◇カマンベールチーズ 90g
- ◇砂糖 20g
- ◇卵 0.5個
- (+タルト生地)



SKファームのもち麦「美仁」

◆栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー：344kcal
たんぱく質：11.1g
脂質：2.1g
炭水化物：75.4g
-糖質：64.8g

-食物繊維：10.6g

食塩相当量：0g

※食物繊維10.6g中、β-グルカン（水溶性食物繊維）を6.7g含んでいます。



※健康ひろば*特設サイトのご案内

本日（12月14日）から1月20日まで、「健康ひろば」特設サイトを開設中です。

年末年始の健康情報や、お子さまの健康に役立つ情報を掲載していますので、ぜひアクセスしてください！

◆健康ひろば特設サイト <https://hra-c.com/>

