

食生活改善推進員さんを紹介します

食生活改善推進員さんは、皆さんが明るく健康な生活を送れるように、食生活の相談やヘルシー料理の伝達など、健康づくりを推進しています。(敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名
【大総地区】		栗山	向後美代子	篠本二区	田山よね	宮内	梶沼清江
木戸台	大木和子	〃	下村さた子	〃	伊橋久子	入	行木好子
〃	加瀬美佐子	〃	奥山幸子	篠本三区	郡司美紗子	〃	川嶋明美
於幾	子安紀子	〃	押尾ヨシ	〃	齊藤富美枝	【白浜地区】	
〃	櫻井光江	〃	星野末子	〃	江波戸孝枝	長塚	實川くに子
坂田	實川愛子	鳥喰新田	押尾恭子	〃	伊藤美恵子	〃	實川恵子
長倉	柳橋経子	〃	伊藤光代	宝米	鈴木みつ江	〃	木内こう
〃	柳橋敬子	鳥喰上	瀧田恵子	〃	鈴木ふみ子	〃	岸信子
〃	川島君枝	〃	大木雪子	【南条地区】		〃	行方幸代
中台	鈴木芳枝	〃	太智千恵子	小川台	林文子	木戸	市田啓子
〃	秋鹿夫美子	〃	中島秀	〃	林和代	〃	椎名洋子
牛熊	林きみ江	鳥喰下	市原あけみ	〃	鈴木昭子	辻	椎名ナツエ
〃	土屋和香子	〃	押尾悦子	〃	鈴木敏子	尾垂五区	伊藤とめ
【横芝地区】		【上堺地区】		富下	布施洋子	尾垂六区	伊藤アヤ子
上町	伊藤敬子	宮前	海保千佐子	虫生	深田房子	〃	伊藤揚子
〃	久古よし子	三本松	海保定子	小田部	土屋ゆき子	〃	稗田光枝
〃	實川和子	立会	高久昌子	〃	實川静枝	〃	伊藤ハル子
〃	片山仁子	南川岸	會田満子	〃	並木知子	白磯	鈴木千恵子
古川	鈴木のふよ	〃	稲原久美子	〃	鈴木房子	〃	鈴木スエ
〃	鈴木美智子	〃	伊藤紀代江	〃	伊藤ゆり子	〃	川野二三江
〃	北田清子	〃	伊藤美佐子	芝崎	池田裕子	〃	飯田すみ子
〃	大澤勝子	〃	伊東保江	〃	佐久間和子	〃	實川かつ子
東町	櫻井末子	新島新田	秋山重子	【東陽地区】		〃	向後恵子
〃	林百合子	西	石坂ヤエ	橋場	中川光子	〃	向後玲子
栗山	若梅貞代	東	芹川佳美	〃	古谷文子	関	實川和枝
〃	鈴木廣子	〃	片岡晴美	桑郷	稗田美智子		
〃	齋藤芳子	桜台	奥山スミ子	〃	小林花枝		
〃	鈴木ふさ子	【日吉地区】		宮内	渡辺好子		
〃	向後和子	篠本一区	平山征子	〃	藤代冨支		

- ⑤ ④に⑥を加えて切るように混ぜ合わせる。
- ④ ③に②と①を加えて混ぜる。
- ③ バターをマヨネーズ状になるまで混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 皮をむいて裏ごしし、粉末アーモンドと混ぜ合わせる。
- ① 冷凍かぼちゃは耐熱容器にのせてラップをし、電子レンジに3分かける。
- ⑧ ⑦を型で抜き、アルミホイルを敷いた鉄板に並べ、170℃に熱したオーブンで約15分〜20分焼く。
- ◇ 1枚 110 kcal
食生活改善推進員
櫻井末子(東町)

☆かぼちゃクッキー☆

材料 ……(直径5センチの型で10枚分)

- 冷凍かぼちゃ ……150g
- 粉末アーモンド ……20g
- バター ……35g
- 砂糖 ……35g
- ② { 卵黄 ……1/4個
バニラエッセンス ……少々
- ⑥ { 薄力粉 ……120g
ベーキングパウダー ……小さじ1/4




手作りの料理を
食卓に!

