



旬のおすすめレシピ
南部町食生活改善推進協議会

かぼちゃの蒸しケーキ

材料（4人分）

- 薄力粉^{はくりきこ}.....100g
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- 砂糖.....100g
- 卵.....4個
- かぼちゃ.....100g
- 塩.....ひとつまみ

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダー^{いっしょ}を一緒にしてふるいにかける。
- ② かぼちゃは、種をとって皮付きのまま1.5cm角に切る。
- ③ 卵を割って黄身と白身を別々のボールに分ける。
- ④ 黄身の方は砂糖、白身の方は塩をひとつまみ入れ、それぞれよく泡立てる。
- ⑤ 白身のボールの中に、黄身を入れて混ぜる。その中に①の粉と②のかぼちゃを入れて切るようにして混ぜる。
- ⑥ 型に薄くバターを塗って⑤を加える。
- ⑦ 蒸し器に水を入れて、強火にかけ、⑥を入れ、20分蒸す。
- ⑧ 20分たったら火を止めて、型から取り出す。

今月の旬 かぼちゃ

かぼちゃは、免疫力^{めんえき}を高めてがん予防に役立つといわれるリコピンという栄養素を豊富に含んでいます。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 116.1kcal

たんぱく質	3.5g	脂質 ^{しじつ}	2.3g
炭水化物	19.8g	食塩相当量	0.2g

遠藤 陶山 板波 内	吉	山	富	田	亀				
藤山 脇井 田田 氏	畑	川	永	本	井	氏			
泰喜 知成 公百 名	祐	翔	彩		湊	名			
治伴 恵子 郎夫 子	貴	太	絢	航	都				
58 77 93 84 74 93 年	幸大 由晋 桃達 美 朋 保	子子 子也 子也 穂 子 勝 護	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者			
歳 歳 歳 歳 歳 歳 齡	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者	子子 子也 子也 穂 子 勝 者			
掛 福 東 能 寺 鴨 住	西	天	三	阿	福	住			
相 成 上 竹 内 部 所		萬	崎	賀	里	所			

ひとの動き
お誕生おめでとう
(敬称略)

わたしたちの町 9月1日現在(前月比)

人口 11,825(-17)人 世帯数 3,942(-4)戸
男 5,553(-7)人 女 6,272(-10)人

9月の税金・使用料

- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・水道使用料
- ・公営住宅家賃
- ・学校給食費(9月分)
- ・保育料

納付期限 9月30日(木)

永江 晶博	新井 むね子	中曾 春	長谷川 潤一	前田 昌子	多田 美子
60 歳	80 歳	93 歳	82 歳	77 歳	90 歳
田 住	天 萬	朝 金	東 町	西	東 上

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。