



今月の料理

## 「かぼちゃのかんたん蒸しケーキ」

材料（4個分） 1人分→215kcal

- かぼちゃ …… 100g
- 牛乳 …… 100cc
- 水 …… 大さじ 1
- サラダ油 …… 大さじ 2
- グラニュー糖 …… 30g
- ホットケーキミックス …… 150g

### 作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、1.5cm角くらいに切る。飾り用のかぼちゃは、8mm角くらいに切っておく。
- 2 1の1.5cm角のかぼちゃをボールに入れ、大さじ1の水をふりかけ電子レンジ(600W)に4分かける。熱いうちにつぶす。
- 3 2にグラニュー糖、牛乳、サラダ油の順に入れ混ぜる。
- 4 最後にホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせ、カップに入れる。
- 5 4の上に飾り用のかぼちゃをのせ、蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸したら完成!

### ワンポイントアドバイス

混ぜるだけの簡単レシピ!  
かぼちゃの色も鮮やかに  
仕上がります。



### 私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校  
食品調理科1年  
おおくしたか と  
大串隆斗さん



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう  
TOPICS

## 相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

## 遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み  
**行政書士 杠 繁美**

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

**TEL 0952-37-0939**

**FAX 0952-37-0949**

**携帯 090-8836-5630**

行政書士には守秘義務があります。  
お気軽にご連絡ください。  
お電話下さればお伺いいたします。

**相談は  
無料です。**

令和5年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

## 受講生募集中

**受講料無料**

定員  
10名

### 福祉車両送迎運転者講習

講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」  
実施時期：令和5年11月13日(月)～  
11月14日(火) (2日間)  
締切日：11月1日(水)



### マンション施設管理員養成講習

講習会場：武雄市文化会館(武雄市)  
実施時期：令和5年11月22日(水)～  
11月23日(木) (2日間)  
締切日：11月9日(木)



**対象者** 佐賀県内在住の60歳以上で、  
受講後シルバー人材センター  
に入会を希望する方

・「申込書」の提出が  
必要です。  
・日程、会場は変更に  
なる場合があります。



申込み  
お問合せ先

公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会  
**TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015**  
※平日 9:00～17:00

有料  
広告

