



ご存知ですか？

ひがしうら食改



伝統もトレンドも学べる
食育ボランティアグループです！

ひがしうら食改とは

食と栄養について自主的に学ぶとともに、地域で食育の普及活動を行うボランティアグループです。30～80代と幅広い世代の男女が36名在籍しています。「うららんクッキング」や「男性料理同好会」の講師を務めるほか、会報誌の発行など精力的に活動しています。



東浦町

「ぶどうの2色ういろう」

東浦町の特産品の「巨峰」を使ったういろうです。ぶどうジュースなどでも簡単に作れますので、お子さんのおやつにもぴったりです。



ひがしうら食改の「おすすめレシピ」は、産業まつりなどで実際に試食できるほか、10月の保育園給食にも食べやすくアレンジしたものを提供します。

ひがしうら食改のおすすめレシピ



材料(10個分)

- | | | |
|---|---------|-------|
| A | 小麦粉 | 100 g |
| | 砂糖 | 50 g |
| | 巨峰ぶどう果汁 | 300ml |
| B | 小麦粉 | 100 g |
| | 砂糖 | 50 g |
| | マスカット果汁 | 300ml |

作り方

- ①ボウルにAの材料(小麦粉、砂糖、巨峰果汁)を入れてダマにならないようによく混ぜる。
- ②平らな耐熱容器(牛乳パックでも可)に入れて、レンジ(500W)で8分間加熱する。
- ③冷めるまでそのままにしておく。
- ④Bの材料でも①～③を行う。
- ⑤冷めたら容器から取り出し、食べやすい幅に切り分けて盛り付ける。

大集合！ おすすめ レシピ

知多半島北部の食改さん・食育さんが考案した地元の特産品を使った「オススメレシピ」を町ホームページに掲載しています。

- 東浦町「ぶどうの2色ういろう」
- 東海市「トマトのエスニックドーム
～ヨーグルトソースかけ～」
- 大府市「人参とシラタキのたらこ炒め」
- 知多市「梅じゃこごはん」

レシピは
町ホームページ

