



日	月	火	水	木	金	土
1 	2	3 文化の日	4	5 	6	7
8 	9 子育て相談日	10 	11	12	13	14
15 	16	17	18	19	20 	21
22 	23 勤労感謝の日	24 	25 身体計測 → 26 27 3日間あります。ご都合の良い日にどうぞ♪			28
29 	30					

●●●●● まだまだ食欲の秋ですよ！ ●●●●●

柿やりんご、サツマイモにぶどう、主食のお米など多くの食材が旬を迎える秋は、いつもより食欲が増えます！
そしてなぜか手作りおかしが作りたくなります！という訳で、あっという間にできるレシピで作ってみました。

レンジで簡単 プリン

プリン液 (カップ2個分)
・卵 1個 ・牛乳 150cc ・砂糖 大さじ2

- 1、ボウルにプリン液の材料をすべて入れ、泡立てないように優しく混ぜる。
- 2、茶こしでこしながら半量ずつ流し入れる。
- 3、電子レンジに2個並べ入れ、2分～2分30秒加熱する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

ポイント → 表面がブクブクしたら取り出す。加熱しすぎるとスガ立つので注意。



よく分からず、3分ほどチンしたら見事にスダラけになってしまいました。皆さん気をつけてください。

レンジで簡単 サツマイモバター

・サツマイモ 中1本 ・砂糖 大さじ1～2 (お好みで)
・バター 大さじ1 ・塩 2つまみ

- 1、サツマイモを一口サイズに切って水にさらしておく。
- 2、耐熱容器に材料をすべて入れラップをして500Wで6～7分レンジにかける。
- 3、加熱後すぐ(熱いので注意しながら)全体に調味料が行き渡るように混ぜる。



本当にあっという間にできました。お弁当の一品にもいいかも！塩を醤油や黒胡椒にかえても美味しそう！黒ゴマは後のせです。

※利用時間 9:00～15:00

砺波市太郎丸2丁目29-2

※利用日 月～金曜日 毎日開館

TEL 0763 (32) 7978