



# 食丸くん指南書



忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。

市食育応援キャラクター  
忍者食丸くん

## ユズ入りシフォンケーキ

材料(20センチメートル1個分)

- ▽卵 3個
- ▽牛乳 55cc
- ▽サラダ油 45cc
- ▽米粉 55グラム
- ▽砂糖 50グラム
- ▽ユズ 1個

作り方

- 1卵黄をボウルに入れ泡立て器で泡立て、白っぽくなったら牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。サラダ油も牛乳と同じように加えながら、よく混ぜる。米粉をふるい込み、よく混ぜ、最後にユズの搾り汁を入れて混ぜる。
- 2卵白をボウルに入れ、八分くらい泡立ったら、砂糖を3分の1加える。さらに泡立て、3分の1ずつ砂糖を加える。角が立つようになったらメレンゲの出来上がり。
- 31に2のメレンゲを3分の1程度入れてよく混ぜる。さらに3分の1ずつ加えて混ぜることを繰り返す。
- 4メレンゲを全部加えたら、すり下ろしたユズの皮を入れ、ボウルの底から全体を軽く混ぜる。
- 5生地をゴムベラで混ぜて型に流し込む。
- 6ゴムベラで表面の生地を型の内側の側面に塗り付ける。
- 7180度に温めておいたオーブンに6を入れ、35分程度焼く。型から生地が2~3センチメートル高く膨らみ、割れた生地にきれいな焼き色が付いたら焼き上がり。

メニューを考えた  
女性農業士の  
手塚敏子さん



### ユズの爽やかな風味が感じられるシフォンケーキです

上河内地域の特産品のユズを使った料理ができないかと思い、このメニューを考えました。特徴は、地区の農村生活研究グループで、米と米粉の消費拡大の活動をしていますので、小麦粉の代わりに米粉を使っている点です。米粉を使うことで、もちりとした食感になり、カロリーも抑えることができます。また、小麦粉に比べ、ダマにもなりにくいため、失敗しにくく、家庭でも作りやすいと思いますので、ぜひ、試してみてください。

元気で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

北雀宮保育園保育士  
坂井 光枝さん



## ギョーザ体操

今回は、この体操の中でも特徴のある動きの一部をご紹介します。



「ぎょうざ・ぎょうざ グググ〜」というリズムカルな曲に合わせて、子どもから大人まで楽しめるように考えた体操です。作詞・作曲は娘が担当しました。柔軟性や筋力アップ、ストレス発散に効果的な全身運動です。

手軽にできる体操なので、ぜひ、試してみてください。

ギョーザ体操を  
考えた  
福富 光枝さん



▲「ぎょうざパワーだ」では、いったん肘を引いて、前に突き出す。

▲「すいすい やきやき あげぎょうざ」では、腕を上下左右に大きく動かし、3種類のギョーザを表現。



▲北雀宮保育園児と一緒にギョーザ体操



◎「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、11月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮 福富 光枝