



麩のラスク・ほうれん草蒸しパン

動画でも作り方を
配信しています



【材料】

麩のラスク(2人分)	ほうれん草蒸しパン(8個分)
バター……………20g	ほうれん草……………60g
砂糖……………大さじ1	ホットケーキミックス粉…200g
麩(小町麩)………20個	砂糖……………大さじ1と1/3
	牛乳……………160CC
	アルミカップ(大)……………8個
	※サイズ9号(50×25)mm

【つくり方】

麩のラスク

- ① フライパンを弱火～中火にかけ、バターを溶かし砂糖を加える。
- ② ①に麩を入れてからめ、転がしながらカリカリになるまで焼いたら出来上がり。

ほうれん草蒸しパン

- ① ほうれん草は柔らかく茹でて、(冷)水でさまして水気をきり細かく刻む。
- ② ミキサーに、ほうれん草、砂糖、牛乳を入れペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス粉に、②のほうれん草のペーストを混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに分け、蒸し器で15～20分蒸す。

【調理のポイント】

麩のラスク

アルミホイルの上のせて、オーブントースターでこんがり焼いてもよいです。白砂糖のかわりに、きび砂糖を使うとキャラメル味に似た味を楽しめます。きな粉をまぶしてもおいしいです。

ほうれん草蒸しパン

人参をペーストにしたり、かぼちゃをペーストにして入れて作ると、赤・黄・緑の3人の栄養マン色の蒸しパンができます！ミキサーがなければ、細かく刻んだほうれん草を入れてもよいです。



麩のラスク 1人分エネルギー111kcal 食塩相当量0.2g
ほうれん草蒸しパン 1個分エネルギー124kcal 食塩相当量0.3g

病院コラム 医療の現場から

マタニティーヨガを一緒にやりませんか

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 助産師 五味 佳重



当院は、マタニティーヨガを定期的開催しています。ご自身の好きなアロマオイルを選んでいただき、ヨガを行います。アロマは医療介入されているほどリラックス効果が高くさまざまな症状の軽減に役に立つと言われております。

マタニティーヨガにどんなイメージをお持ちですか？『体が硬いから大変そう』『キツそう』などちょっと無理かなと思われる方もいるかと思えます。

マタニティーヨガは妊娠20週位から行うことができます。一般的なヨガと違い、お腹を圧迫しないポーズがほとんどで、妊娠中の身体の不調が改善されることもあります。お産に向けて股関節などの関節を柔軟にし、ゆっくりとした呼吸でリラックスしていきます。実際、マタニティーヨガを体験した方から、『全然キツくなかった』『呼吸がしやすくなった』『リラックスすることができた』『お産に対してネガティブな気持ちがあったが、自分と向き合う時間ができてお産に対しての気持ちが変わった』『アロマが良かった』という感想をいただいております。また、出産後には、『呼吸を意識した』『痛くないときは力を抜いてリラックスできた』などマタニティーヨガの効果を実感されています。

陣痛は身体に力が入ってしまいます。痛みで身体がこわばってしまう状態が長く続くとスムーズなお産が難しくなってきます。陣痛がないときもどれだけ身体の力を抜き、身体を休め体力を維持することがお産をすすめていく上でとても大切です。私は、妊娠中から出産時のリラックスする方法や呼吸法を具体的に話すようにしています。当院で出産されない方も利用できますが、主治医の許可が必要となります。今後の予定はインスタグラム、広報ちのに掲載されております。またマタニティーヨガの間の託児も行っています。ご興味ある方はご連絡お待ちしております。

