

ダイエットドーナツ

通常のドーナツの
約半分のカロリーです

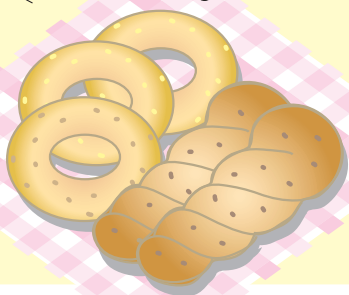
1個 91kcal

誰でも簡単にできる、ダイエットドーナツです。お子さんと、あるいはメタボのご主人と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

12個分

材料

- A 小麦粉……………230g
ベーキングパウダー… 20g
- B マービー…………… 40g
バター…………… 10g
卵…………… 2個
バニラエッセンス…適量
- C パルスイート…………… 80g
シナモン……………5g



作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、良くふるっておく。
- ②ボールにマービー、バター、卵を入れ、泡だて器でよく混ぜておきましょう。
- ③②の中にバニラエッセンスを加えよく混ぜておきます。
- ④のし板上に打ち粉をして、材料を7mm位の暑さにのばします。ドーナツ型でぬき、油で揚げます。
★型ぬきが大変だったら、○型・棒状などでもかまいません。
- ⑤パルスイートとシナモンを合わせたものをまぶして、できあがり。

今月の植物を探せ!

ハナキリン：トウダイグサ科

ステレオスペルマム：ノウゼンカズラ科

院内を花や植物で楽しもう！という職員有志の集まりで院内の緑化活動を開始いたしました。同時に、外来、入院中の子どもたちが心理士と共に、レインボーサンドという色のついた土で模様を作り、思い思いの作品を作っています。

今回は、思い切って大きな作品に挑んだ、素敵な小学3年生のお子さんの作品です。
(三重病院 花の会)



[ヒント]
外来受付

医療福祉相談室だより

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、巷で話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもOKです。外来・入院を問わず、ふらり覗ぎに来てください。

今月のイチオン

「うちの子、どうして同じ服ばかり着たがるの？」

～ママ達の50の疑問に答えます～

《ジェイナ・マーフィ著／草思社》

「こどもは3歳までにその愛らしさで一生分の親孝行をする」といいます。たしかに。でも、分かっているんだけどやってしまう親子バトル…。同じ服ばかり着たがる、ビデオデッキに物をつっこむ、同じ物ばかり食べたがる、なんでもイヤイヤいう、すぐ鼻を

ほじる…など、この愛すべき宇宙人の不可解な言動にはきちんと動機があるようです。この本で、気になっていた昔の自分の行動の謎が解けた……という人もいましたが、一度いかがでしょうか？

(医療福祉相談室 高村 純子)