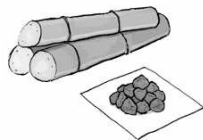




テーマ
地産地消の簡単レシピ
 ～宮古が誇る黒糖を使って～

レシピ考案
 宮古工業高校生活情報科3年
 黒糖研究班



【作り方】

- ★下準備
 ・オーブンは170度に予熱する。
 ・卵黄と卵白に分ける。
- ①卵白に黒糖粉末を入れて、ハンドミキサーで角が立つくらい泡立てる。
 - ②卵黄に黒糖粉末を入れて、ハンドミキサーで混ぜ合わせる。
 - ③混ぜた②にサラダ油を入れてハンドミキサーで混ぜ合わせる。
 - ④泡立てた①の黒糖メレンゲ1/3の量を手順③に入れる。
 - ⑤薄力粉と米粉をふるいながら全て入れて、ホイッパーで混ぜ合わせる。
 - ⑥泡立てた①の黒糖メレンゲを2回に分けて手順⑤に入れる。
 - ⑦生地を入れたら空気を抜き、オーブンへ入れて170度で40分焼く。

黒糖たっぷり！ふわふわシフォンケーキ

【材料：1ホール分】

- 卵白・・・4個分
- 黒糖粉末(卵白用)・・・50g
- 卵黄・・・4個分
- 黒糖粉末(卵黄用)・・・50g
- 薄力粉・・・40g
- 米粉・・・40g
- サラダ油・・・50cc

一オモモ

宮古島の特産物である黒糖を使ったデザートを簡単に作れるように、レシピを考えました★

100gあたりの摂取量 エネルギー：293kcal



テーマ
妊婦に優しいデザート作り

レシピ考案
 宮古工業高校生活情報科3年
 地域課題解決班



【作り方】

- ★下準備
 ・ゼラチンは大きじ1の水でふやかしておく。
- ①鍋に牛乳と生クリーム、砂糖(半分の量25g)を入れ、バニラエッセンスを加えて弱火にかける。
 - ②ボウルに卵黄と残りの砂糖を入れて、ざらざら感がなくなるまでよく混ぜる。
 - ③①の鍋に②を少しずつ入れて、最後にゼラチンを入れてホイッパーでよく混ぜ合わせる。
 - ④ゼラチンが溶けたら、こし器でこしながら器に入れて、冷蔵庫で1時間以上冷やして完成！

一オモモ

不足しがちな牛乳が摂取できるように、食べやすい簡単デザートを考えました！

1人分あたりの摂取量 エネルギー：236kcal

宮古工業高校 生活情報科

せんねんシネマ
 第3回 開催のお知らせ

「千年先の、未来へ。」の標語を掲げ、エコアイランド宮古島(=持続可能な島づくり)に向け、市民の皆さんと宮古島の持続可能性について共に知る場として下記のイベントを行います。是非お気軽にご参加ください。



12/24(土)

14:00~16:00

場所
 未来創造センター
 多目的ホール

作品
 幸せの経済学

内容
 ソーシャルシネマ上映会と希望者との感想シェア会を開催します。

持続可能な宮古を共に描き、
 一歩踏み出すためのプラットフォーム

詳細はこちら！

映画をみたり、
 トークをしたり、
 発表をしたり、
 ラジオで話したり。



あなたの興味がある場から、
 ちょっとのぞいてみませんか？



☆
ごみゼロネットワークの取り組み

エコアイランド宮古島公式サイトで随時更新している
 ブログ記事より、おすすめの記事をピックアップでご紹介します。

問 エコアイランド推進課 ☎ 73-0950 右側のQRコードよりご覧ください。



大学・短大・専門学校進学を目指す
 高校生を応援します！

沖縄県は、大学や専門学校への進学を希望しているものの、家庭の経済的な事情により塾や予備校に通うことが困難な高校生に対する進学支援として無料塾を設置しています。個々の目標やレベルに合わせた授業(英検・個別学習・学びエイド等)の選択も出来ます。通塾に関する質問、無料塾の見学の希望等がありましたら下記のお問い合わせ先までご相談ください。

対象学年：高校1年～3年(宮古島内の高校に通学している、または通信制含む)

問 福祉政策課 地域福祉係 ☎ 73-1981

宝くじの助成金で防災用資機材を整備しました

池間島自主防災会では自治総合センターが宝くじの収益金を財源として行っている「コミュニティ助成事業(地域防災組織育成事業(区分A))」を活用して、テントやチェーンソー、ヘルメットなどの自主防災活動に必要な防災資機材を整備しました。今後は、整備した資機材を使った訓練を実施し、訓練を通じて地域の防災活動の強化が期待されます。

※一般財団法人 自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、自主防災組織の育成やコミュニティ活動に必要な備品の整備等に助成を行い、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。