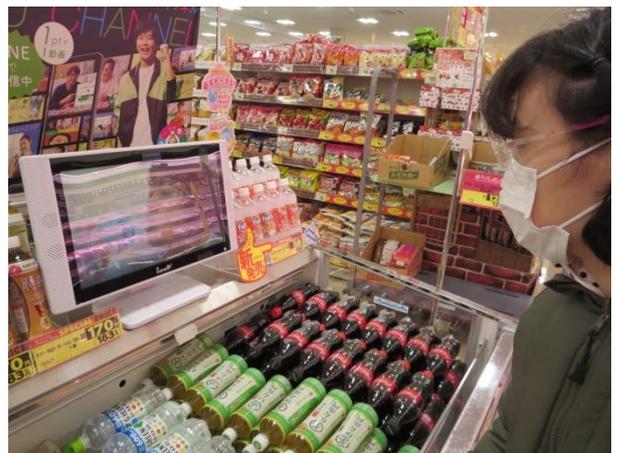


バレンタイン クッキング

せんだいしわかばやししょうがいしゃ
 仙台市若林障害者センターでは、2月14日（金）にバレンタインクッキングを行いました。
 ぜんじつ かいものがいしゅつ い
 前日に買物外出へ行ってきました、買い物の様子をご紹介致します☆シ



【いつもとは違うヨークベニマル仙台六丁の目店でお買い物！必要物品を選んでいる所です】



【カート係とカゴに入れる係に分かれました】【店内で動画が流れていると気になりました】



【ヨークでの買い物は6点】



【袋詰めも担当しました】



【百均でケーキ型を購入】

おからパウダーの Poundcake をつくりました！

～いよいよバレンタインデー当日、クッキングの様子をご紹介します～



ほんじつ ざいりょう
【本日の材料です】



みしたく じゅんび
【身支度して準備をしました】



【ボールに、おからパウダー・ココアパウダー・ラカントを入れて混ぜています】



たまご とうりゅう ま
【卵と豆乳を混ぜます】



とうりゅうたまごえき やさ て ま
【豆乳卵液を優しい手つきで混ぜています】



とうりゅうたまごえき こなるい ま
【豆乳卵液を粉類に混ぜています】



きし なか む
【生地の中に入れるバナナを剥きました】



【バナナをフォークで潰して】



【バナナを生地に入れて】



【混ぜ込みました】



【最後にベーキングパウダーを混ぜました】



【型に流し入れますよ〜】



【バターを塗ったプリン型に、生地をスプーンですくいへうで流し入れました。やり切った！】



【パウンドケーキ型もあります】



【節分で残った落花生を砕き、上に振りかけて仕上げました】



【上を振りかけて仕上げました】



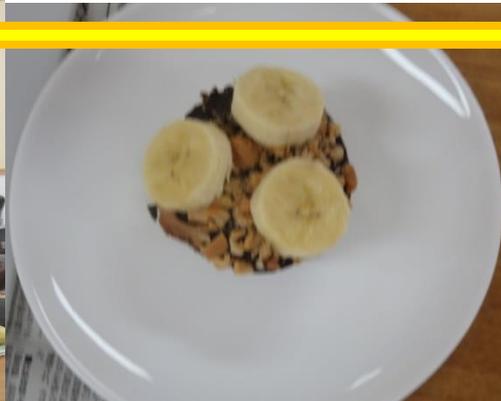
【レンジまで運び、皆で一緒にレンジのボタンを「ポチッ！」】 【使用物品を洗った後の拭き上げ】



【三角巾を畳んで終了！】



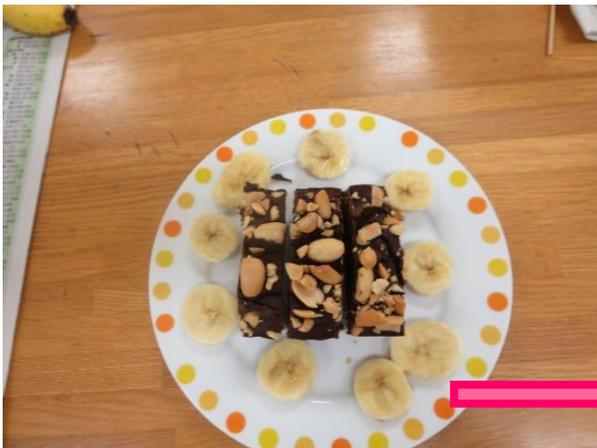
【170度～180度で40分焼きました】



【トッピング用のバナナをスライスして飾り付け】



【お世話になっている運転手の方へ♡】



【お世話になっている女性職員用は、更にオシャレに飾り付けをしましたよ】



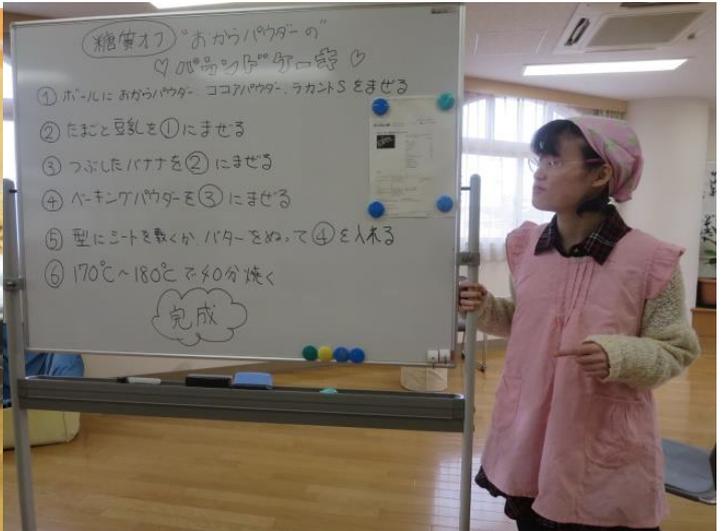


【^{ちょうり}調理は午前^{ごぜん}に終了^{しゅうりょう}し、午後^{ごご}から茶話会^{さわかい}で美味^{おい}しく楽^{たの}しく頂^{いた}きました】



【とても美味^{おい}しそうに召^めし上^あがって頂^{いた}きました】

【私^{わたし}はバナナ^{ほんた}だけペロリと1本^{ほんた}食べました】



【^{ちょうり}調理の手順^{てしゅん}はコチラ！ ^{かんたん}簡単に調理^{ちょうり}できました、^{みな}皆さんも^{ため}お試し^{くだ}下さいね♡】

糖質オフ「おからバター」
♡ 簡単♡ 作り簡単♡
① ボールにおからバター ココアバター ラカントS を混ぜる
② たねと豆乳を①に混ぜる
③ つぶしたバナナを②に混ぜる
④ ヘーキングパウダーを③に混ぜる
⑤ 型にシートを敷くか バターをぬって④を入れる
⑥ 170℃～180℃で40分焼く
完成