



尚綱大学生生活科学部4年

なす もえか

那須 萌依花さん(左)

えはら しおり

江原 史織さん(右)

## グルテンフリー ほうれん草のシフォンケーキ

【材 料】(内径18cm型)  
〈1人分 124kcal 塩分0.1g〉

ほうれん草	100g	【メレンゲ】	
卵黄	3個分	卵白	4個分
米粉	80g	砂糖	40g
ベーキングパウダー	……小さじ2分の1		
サラダ油	……大さじ2		
水	……大さじ2		
砂糖	……30g		



← 過去のレシピはこちら



Spinach

私が作るほうれん草は、温度・水・害虫対策にこだわっており、おいしいだけでなく、きれいなほうれん草になります。シチューに入れて食べるとほうれん草が苦手な人でもおいしく食べられるのでぜひ試してみてください。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)



ほうれん草農家 まえだ ゆたか  
前田 豊さん(上津久礼)

### 今月の表紙



鼻ぐり井手祭で披露された馬場桶の獅子舞。客席にまで飛び出す獅子舞の力強い表情を写真に収めました。この写真は、広報の編集集中に何度も表紙を見てしまうくらい、お気に入りの写真です。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。前年よりも分りやすい記事、きれいな写真を目指して頑張りますので、応援いただけるとうれしいです。広報を担当して約9カ月、新しいことを発見することが多く、慌ただしさの中に楽しさが詰まった1年でした。今月号では新春プレゼント企画も実施します。広報きくようへの意見・感想も募集していますのでぜひお聞かせください。(橋元)

### 編集後記

- 2-3 新年のごあいさつ
- 4-5 KUMAMOTO URBAN SPORTS FES 2026
- 6-7 認知症カフェ みちくさ
- 10-11 あなたの地区の民生委員・児童委員を紹介します
- 12 脳とからだの健康度をチェック 健康度測定会