

第74回  
健康・キレイに役に立つ  
KANAの  
ちよこっと  
レシピ

大友 加奈

千歳市在住。栄養士、栄養教諭、健康管理士一般指導員のほか、美容薬学検定やパンスヘルジュ2級など取得。レシピの開発や提供、コラム執筆など多岐にわたり活動中。



●食べ顔インスタグラマーとしてグルメレポートや簡単レシピをアップしています。

Instagram @kana.tabemasu

「腹持ちがいい健康おやつ」

バナナはそのまま食べても美味しいですが、焼いたり揚げたりアレンジしてもまた違った味わいが楽しめます。

私が最近ハマっているのが「バナナのキャラメリゼ」。甘いものが食べたいときや小腹が空いたときによく作っています。今回は簡単アレンジも2品紹介します。フォークの背でバナナを潰して作るキャラメルバナナ牛乳やヨーグルトに、乗せるだけでできるキャラメルバナナヨーグルト。バナナには即時性、遅効性両方の糖質を含んでいるので腹持ちがいいのが特徴。ダイエット中の間食で食べればドカ食い防止ができますよ。

バナナのキャラメリゼ



【材料】

- バナナ..... 1本
- 有塩バター..... 5g
- 砂糖..... 小さじ2
- シナモンパウダー..... 少々

【簡単アレンジ①】

- バナナのキャラメリゼ... 1/2本
- 牛乳..... 150ml

【簡単アレンジ②】

- バナナのキャラメリゼ... 1/2本
- ヨーグルト..... 100g

【作り方】

- ①バナナは皮をむいて縦半分に切ります。
- ②フライパンにバターを熱して、バナナを入れて全体にバターをまわせます。
- ③切った断面に砂糖をまぶし、裏返して砂糖がキャラメル色になるまで焼いたら完成です

【簡単アレンジ①】キャラメルバナナ牛乳

- ①バナナのキャラメリゼをフォークの背で潰して牛乳と混ぜたら完成です。

【簡単アレンジ②】キャラメルバナナヨーグルト

- ①器にヨーグルトを盛り、上にバナナのキャラメリゼを乗せたら完成です。
- ②お好みで、フルーツ、グラノーラ、ナッツ、チョコレート、はちみつなどを乗せても美味しいですよ！

メンバーがリレー形式で記事を担当します！  
vol.4  
起業のあれこれコラム  
千歳市地元女性起業家支援ネットワーク  
じもじよき.net ちとせ

ちゃんと読者の皆さん、こんにちは！じもじよき.netちとせのおがわです。私たちは千歳市との協働事業で起業支援団体として活動しております。連載4回目となる今回のテーマは「起業における責任」について。

読者の皆さんは「起業」と聞いてどんな印象を受けますか？ひと昔前は、起業と聞くとキラキラした印象がありました。書店には起業関係の本がたくさんありますね。私は以前、女性起業家向けのビジネススクールに入っていた時期がありました。200人以上の生徒さんが在籍していたと思います。皆さんそれぞれスクールに入ったときは、やる気がみなぎっているのですが、しばらくするとスクールに不満を言って、行動が止まる方が出てきました。いっぽうで熱意そのままに、売上げ目標を達成したり、認知度を上げて躍進していく方もいました。

この違いはいったいどこにあるのか…。

起業後、事業が続かない原因

起業後、事業が続かない原因の1つに『うまくいかないことを周りのせいにする』というのがあります。起業をすると全ての決定権が自分になります。その責任を背負うことになる中で、何かにつまづいたとき、「キラキラして見えたのに話が違う！騙された！」と他責にして原因を究明せず、行動を止めてしまうんです。そうなると事業は続きません。ですが、自分で責任をとる覚悟がある方は「どうしたら解決できるだろうか？」と改善点を探るので、進んでいけるんです。

もちろん、さまざまなライフステージの変化により事業を断念する場合もありますし「なんか思ってたんと違う…」と起業後、事業をやめたとしても全く問題ありません。はじめるのも、やめるのも決めるのは自分です。

ただ、起業したけどなんかうまくいかない…と悩んでいる方の中には、他責が原因の方もいるかもしれません。私もうまくいかないときは誰かのせいにしたくなります(笑)！でも、「あ、今他責にして責任を投げ捨てようとしたな」と気づくだけでも事業に良い変化が起こると思っています。

そんな気づきも誰かに話すことで見えてきたりします。ぜひ、じもじよき.netちとせのイベントにお越しくださいね★

私が担当しましたの  
にゃほこ  
・イラストレーター  
・DTPデザイナー  
・ちとせまちおこしユニット「いくらべす」代表

jimjoki.net CHITOSE HP

この事業は「みんなで行く千歳のまちづくり条例」による協働事業として実施しています。



今年も美味しい日本酒ができました  
純米大吟醸  
あびら川  
フルーティーな味わいとキレイの良き、日本酒の旨味がストレートに伝わるお酒です。  
百聞は一献に如かず  
安平町産酒造好適米「舞茸」100%使用  
※生原酒の100%使用  
「あびら川」に関する詳細はコチラネットショッピングも！  
3月15日(土) 新酒販売開始  
販売取扱店/道の駅あびらDS1ステーション、安平町物産館、安平町内酒取扱店、イオン千歳店1F渡部商店  
飲食店/鮎正(千歳市幸町1丁目)、ラウンジ蔵(千歳市幸町3丁目CSこまちビル2F)  
日本酒Bar山本(千歳市千代田町3丁目2)、炬燵焼きいなり(千歳市千代田町2-1-1)  
販売元/あびら地酒生産プロジェクト(勇払郡安平町早来新栄878) 製造元/二世古酒造(虻田郡倶知安町)

工事費・処分費・消費税などすべて込み  
TOTO ピュアレストQR  
超節水トイレ  
ピュアレストQRの便器・タンク + NEWFEEL 手元スイッチタイプ TOTOウォシュレット  
省スペース・省エネのTOTO新モデルが大特価  
限定価格 123,000円 (消費税込) 台数限定  
●INAXセットもあります。お問い合わせください。  
北一住設 フリーダイヤル 土曜・祝日も通常営業!  
株式会社 北一住設 0120-502-805  
水道局指定工事店 番号 第3-506号 札幌市豊平区美園12条6丁目3-1 (代) 011-824-6735 電話受付/8:00~20:00 土曜日は17時まで、日曜定休  
※写真はイメージです。  
パソコンはこちらから 北一住設 検索  
スマートフォン 携帯電話はこちらから

新千歳空港 国内線2階 センタープラザ  
カプコンストアのPOP UPショップが期間限定でオープン!  
期間限定 Limited Time  
CAPCOM STORE  
協力 Hokkaido Airports  
2025年3月8日(土)~23日(日)  
※入店制限を実施している場合がございます。詳細はガンダムベース公式サイトをご確認ください。

THE GUNDAM BASE ANNEX  
in NEW CHITOSE AIRPORT  
新千歳空港 国内線ターミナルビル4階  
ガンダムベースアネックス 新千歳空港  
2025年  
3月29日(土) GRAND OPEN  
営業時間 9:00~19:00 詳細は公式サイトをチェック!  
※入店制限を実施している場合がございます。詳細はガンダムベース公式サイトをご確認ください。