

今月の

クッキングレシピ



コーヒーぜんざい

<一人分の栄養量>
 熱量 152kcal たんぱく質 4.0g 塩分 0.1g



材料 (4人分・正味量)

- コーヒー液 …… 140cc
- ぜんざい
 - ゆであずき …… 180g
 - はちみつ …… 小さじ1
 - 水 …… 180cc
- 白玉粉 …… 60g

作り方

- ① ゆであずき、はちみつ、水を鍋に入れ煮る。
- ② 別の鍋に湯を沸かし、白玉粉は耳たぶくらいの硬さになったら丸め、茹でて浮き上がったら冷水にさらす。
- ③ コーヒー液を作る。(好みの方法で良い。)
- ④ ①と③を合わせる。②の白玉を浮かべる。
 食べ方は温かくしても冷やしても良い。

調理のワンポイントアドバイス

コーヒーを使うことでカロリーを抑えることができます。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



ひらしま ゆうみ
平嶋 優光さん

(上坂下)
 タグラグビーを頑張っています。将来はパティシエになりたいです。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

す ま い る キ ッ ズ



ふくやま そうま
福山 颯馬くん 5歳

誕生日:平成26年 8月17日
 住まい:肥猪

文化幼稚園で楽しく友達と遊んでいます。



やまだ まなと
山田 真叶くん 2歳

誕生日:平成29年11月28日
 住まい:関東

元気に大きくなってね
 パパ・ママより

募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

なんでんかんでん



▲買い物を終えた来客者一人ひとりに声をかけました

火の用心を呼びかける

南関町消防団女性消防隊は11月10日、防火デーに合わせて防災キャンペーンをビッグオーク駐車場で行いました。この日は隊員7人が参加。家庭用消火器の期限や住宅用火災警報器作動の確認などを呼びかけました。

彩時季