

<mark>レシピを紹介します。</mark>おうち時間を利用して、幸せなひと時を大切な<mark>人とお過</mark>ごしください♪

あなたはどっち派?

プリンと

粉ゼラチン… 10g |水 ……… 大さじ2 500ml 50g 純ココア …… 30g 【飾り用】

いちご …… 4個 生クリーム… 30ml

【作り方】

- 小さめの器に水を入れ、粉ゼラチンをふりいれてふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ❸ ボウルに純ココア・砂糖を入れダマがなくなるよう 泡だて器で混ぜ、②と①も加えてよく混ぜる。
- ₫ ③を氷水で囲い、少しトロミがつくまで混ぜながら 冷やし、器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④にいちごと泡立てた生クリームを飾って完成。



ココアには抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれ、不足しがちな 亜鉛が豊富!ただし、砂糖を加えて飲むと砂糖を摂りすぎてしまうの で純ココアを牛乳で割って飲むなど飲み方に気をつけましょう。

粉ゼラチン …… 5g ↓水 ………大さじ1160g 砂糖12g 120g 生クリーム(乳脂肪) 40ml しょうが汁 小さじ2/3 【飾り用】

いちご ……… 4個 生クリーム… 30ml

【作り方】

- 小さめの器に水を入れ、粉ゼラチンをふりいれてふ やかしておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖が 溶けたら火を止める。①のゼラチンを加えしっかり混 ぜて溶かす。
- 3 ザルで甘酒を裏ごす。②に甘酒と生クリーム、しょ うが汁を加え混ぜる。
- 4 ③を氷水で囲い、少しトロミがつくまで混ぜながら 冷やし、器に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- **⑤** ④にいちごと泡立てた生クリームを飾って完成。



甘酒は発酵食品のため腸の環境を整え、アミノ酸やビタミン豊富のまるで「飲む点滴」!ただし糖質が非常に多いので取りすぎ には注意!砂糖の代わりに料理に使うなど工夫して使えます。

問合せ 保健センター ☎992-3170

ベバキトルバ: 系答のギーワスロワ

今月の納期限

納期限は、3月1日(月)です。 納期限内に納付しましょう! 固定資産税4期·介護保険料8期·国民健康保険税 8期·後期高齢者医療保険料8期·保育料2月分

AKB48 埼玉県代表

町税の休日・夜間納税窓口

<mark>休日</mark> 2月28日(日) 9:00~13:00 夜間 2月4日(木) ~20:00 場所/**役場本庁舎1階 税務課**

※町県民税・固定資産税・軽自動車税〔種別割〕・国民健康保険税 が納付できます

休日証明書等交付窓口

2月14日(日)、28日(日)いずれも9:00~13:00 場所/役場本庁舎 1 階 住民ほけん課 証明書等/住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書・パスポート受取り、マイナンバーカード受取り等(要電話予約) 問合せ/住民ほけん課 ☎991-1866

人口と世帯(1月1日現在)

人口/2万8,828人(前月比 26人減) 男/1万4,587人 女/1万4,241人 世帯/1万2,122世帯

12月の災害など

火災/0件(6件) 救急/93件(1,088件) 交通事故/60件(498件) 死者/0人(1人) ※() 内は1月からの累計



町ホームページ http://www.town.matsubushi.lg.jp/



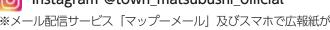
@town_matsubushi **Twitter**



Facebook @town_matsubushi



Instagram @town_matsubushi_official



※メール配信サービス「マップーメール」及びスマホで広報紙が読める 「マチイロ」については、町ホームページをご覧ください。

※この広報紙は1部あたり約26.6円(税別・印刷製本費)で作成されています。(再生紙を使用) ※この広報紙は目にやさしく読みやすいユニバーサルデザイン(UD)書体を使用しています。

