

# いつもの食生活に ～Valentine's Day Special～



2月14日は、バレンタインデー。食生活改善推進委員協議会から、おいしい簡単バレンタインレシピを紹介しします。おうち時間を利用して、幸せなひと時を大切な人とお過ごしください♪

あなたはどっち派？

## 牛乳ココアプリン

- 粉ゼラチン… 10g
  - 水 …… 大きじ2
  - 牛乳 …… 500ml
  - 砂糖 …… 50g
  - 純ココア …… 30g
- 【飾り用】  
いちご …… 4個  
生クリーム… 30ml

### 【作り方】

- ① 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。
- ③ 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。
- 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。



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。

## 甘酒プリン

- 粉ゼラチン …… 5g
  - 水 …… 大きじ1
  - 牛乳 …… 160g
  - 砂糖 …… 12g
  - 甘酒 …… 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】

- ① 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なまるで「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

お問い合わせ先：保健センター ☎992-3170

### 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

### 町税の休日・夜間納税窓口

**休日** 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/>



Twitter @town\_matsubushi



Facebook @town\_matsubushi



Instagram @town\_matsubushi\_official



※メール配信サービス「マップメール」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。