



出場者募集

- 開催日 7月17日(日) ※7月16日(土) 受付
- 会場 みだい体育センター (社会福祉村内)
- エントリー開始 4月中旬(予定) エントリーは→ <http://nirasaki.wizspo.jp/>

☆同時開催 ちびっ子自転車レース

大会当日の特別企画として「ちびっ子自転車レース」を開催!

- 参加条件 小学生以下の児童及び未就学児
- 申込方法 電話またはFAXで商工観光課へお申し込みください
- 定員 先着100名
- 場所(コース) みだい体育センター内特設コース
- 持ち物 自転車・ヘルメット ※自転車、三輪車、ランニングバイクも可

問い合わせ：商工観光課 観光担当 (内線 213・214) FAX 23-1215



知っ得! 食育ひろば -食改推の簡単レシピ!- チーズの酸味がアクセント! 「チーズ入りいちご大福」

ご存知ですか?

カッターチーズは、一般的なプロセスチーズと比べ食塩が少なく、低脂肪・低カロリー、爽やかな酸味が特徴です。サラダや和え物に加えたり、デザートとしてもおすすめです。乳製品の取り入れ方の1つとしてお試しください。

材料 (4人分)

- ・白玉粉 ……………50g
- ・砂糖 ……………30g
- ・水 ……………80ml
- ・粒あん ……………40g
- ・カッターチーズ …40g
- ・いちご ……………4個

作り方

- ①耐熱ボウルに白玉粉・砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
※ゆるい状態になります。
- ②ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分程度加熱し、取り出して混ぜる。
さらに1分程度加熱し、透明感が出たら取り出し30回位しっかりと混ぜる。
- ③片栗粉を敷いた皿の上に②を出し、まぶしながら4等分にして冷ます。
- ④③の生地を丸く広げ、カッターチーズ・粒あん・いちごを乗せ包む。

栄養量

エネルギー 127kcal
食塩相当量 0.4g

問い合わせ

保健課 健康増進担当

23-4310