

Healthy Cooking



良質なたんぱく質をデザートにも♪

簡単♪お豆腐ティラミス

新たな年を迎え、ご馳走が食卓に並ぶ季節となりました。今回は、「簡単♪お豆腐ティラミス」をご紹介します。豆腐を使用しているので、カロリーを抑えて、良質なたんぱく質を補う事ができます。年末年始に食べ過ぎてしまった方へ、ヘルシーで美味しいデザートをぜひお試しください♪

作り方

- ①絹ごし豆腐はざっくりと崩し、2分程度電子レンジにかけてから水をきる。
- ②カステラを半分の厚さに切り、バットにカステラを並べ、お湯で溶いたココアをカステラに塗る。
- ③クリームチーズをやわらかく練って、①、生クリーム、バニラエッセンス、砂糖を加えて混ぜ合わせる。（ミキサーにかけると、より舌触りが良くなる）
- ④②の上に③を乗せ、上からココアをふるいかける。
- ⑤④を人数分に切り分け、盛り付けたら完成。

材料（4人分）

絹ごし豆腐……………100g	カステラ
クリームチーズ…100g	(厚さ2cm)……………4切
砂糖……………大さじ3	ココア……………適量
生クリーム……………大さじ3	ココア……………大さじ1
バニラエッセンス…少々	お湯……………大さじ3

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	塩分
246kcal	5.5g	0.4g	0.3g

(1人分)

戸籍の窓

11月1日～11月30日までの受付分
(届出順・敬称略)
希望者のみ掲載しています



お誕生おめでとうございます

区名	お子さんのお名前(ふりがな)			親さんのお名前
新瀬古	森	陽	崇 (ひだか)	脩 介・早也佳
西保	鈴木	あすか	(あすか)	翔 太・あおい
末守	竹中	莉	央 (りお)	慎 二・智美
鍛冶屋町	山田	鷹	佑 (おうすけ)	紘 基・由希子
鍛冶屋町	河瀬	結	衣 (ゆい)	一 朗・麻美
下新町	森田	和	奏 (わかな)	康 彦・百恵

人の動き

平成29年12月1日現在

人口	…	19,514人	(- 8)
男	…	9,574人	(- 1)
女	…	9,940人	(- 7)
世帯数	…	6,955世帯	(+ 6)

※()内は前月との比較



心からお悔やみ申し上げます

栄町	増	田	智	子 (86歳)
上新町	若	山	年	子 (84歳)
中沢	児	玉	武	夫 (89歳)
本町	若	園	富	子 (78歳)
末守	新	井	キ	ク (93歳)
栄町	土	屋	博	文 (81歳)
西座倉	安	田	義	則 (70歳)
栄町	若	林	操	(51歳)
南方	中	野	孝	子 (95歳)



ご結婚おめでとうございます

新瀬古	高	木	貴	文	♥	高	橋	唯
幸町	野	村	英	臣	♥	澤	藤	千里奈
宮町	岡	田	脩	平	♥	山	岸	奈々実
和泉	大	場	健	司	♥	高	田	有紀
昭和町	今	井	健	雄	♥	林	涼	子 (鍛冶屋町)
川西	小	寺	知	香	♥	木	村	勇次