

食生活 だより

市食生活改善推進員から～



普段、リサイクルに出す牛乳パックを使ってケーキを焼いた形がなんとなく羽子板に似ていて、お正月気分になりました。羽子板を使う羽根つきを今に伝え、後世に残していきたいなと、ふと思いました。

フポイント
フルーツの甘煮や甘納豆、木の实などを使い、アレンジを楽しんでください。

牛乳パックで作るケーキ

フルーツケーキ

■作り方

HOW TO COOK

- ① 卵白に砂糖の半分の量を2、3回に分けて加えながら角が立つまで泡立ててメレンゲを作る。
- ② バターを室温で軟らかくして泡立て器で混ぜ、残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。その後、卵黄を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に、ふるいに掛けたAを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、ミックスフルーツを半分の量加えてなじませる。
- ⑤ 牛乳パックを切って加工し、写真のような器を2つ作る。
- ⑥ ④を⑤に入れ表面を平らにし、器を2回ほど軽くたたいて空気を抜く。
- ⑦ オープンの天板にクッキングシートを敷き⑥を乗せ、160度で25分焼き、残りのミックスフルーツをトッピングしてさらに10分焼く。

材 料(2個分)

卵(卵黄と卵白に分ける)	2 個
バター	100 g
砂糖	70 g
A { 小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
(Aは2度ふるいに掛けておく)	
ミックスフルーツ	大さじ 2
牛乳パックの空き容器	1 個

愉快的な仲間たち

第 42 回

中山道太田宿もり上げ隊



わたしたちは、子どもからお年寄りまで、みんなの心を和やかにして、夢を与えられるようなボランティアをしたいとがんばっている元気な仲間です。昔懐かしい紙芝居やオリジナルの盆踊り、腹話術、ちんどん屋行列やオカリナ演奏などを、幼稚園やお年寄りの施設、中山道まつりなどで披露し、喜んでいただいています。

一人一人が無理をせずに、できる時に活動することで、本当に楽しくボランティアを続けることができました。小さな子どもたちやお

年寄りが喜ぶ姿に、わたしたちも元気をいただいています。

中山道太田宿にある「和工房花まる」に集まる仲間たちの輪が広がって、「中山道太田宿もり上げ隊」となりました。これからも太田宿のPRをしながら、いろいろなところで、皆さんの笑顔に出会いたいと思っています。

※楽しい、愉快的な仲間を紹介しませんか
詳細については、広報係へ



皆さんからの意見

ちょっとひとこと。

このページは皆さんからの意見などを紹介しています。

11月1日号の特集「美濃加茂市決算報告」を読んで①

決算報告について公表することは、市政の透明性という観点からも非常に有意義であると思います。グラフを使用して分かりやすく記載されており、理解が深まりました。

内容についても、健全性が確認でき、安心することができました。県内の他の市との比較も分かりやすく、具体的にいいと思います。(T)

11月1日号の特集「美濃加茂市決算報告」を読んで②

歳入・歳出が大きなグラフで分かりやすかったです。また、歳出では1人当たりの金額や主な事業内容が、分かりやすく説明されていて理解しやすかったです。(M)

11月1日号の特集「美濃加茂市決算報告」を読んで③

まずは、歳入が歳出を上回っているかがとても気になり、一番最初に

目がいってしまいました。そして見てみて、「ほ」としました。(W)

11月1日号の特集「美濃加茂市決算報告」を読んで④

文字が太くなっていたり、色分けしてあったりと、とても見やすかったと思いました。

また、最近たばこの喫煙についてとても気になり、「いっそのこと、販売しなければいいの」と思っていました。市税の内訳の中に、たばこ税が、約3億7千万円もある事を知り複雑な気持ちになりました。たばこの値上げという話題もありますが、税収入を減らさないで喫煙する量を減らすためには、個人的にはいい案だと思うのですが。(N)

「情報かわら版」を読んで

11月1日号に「不審者情報などをいち早くお知らせします」という記事がありました。市内でも強盗事件などがあり、怖いなと思っていますが、携帯メールなどで不審者情報

地震への備え

わが家でも防災リュックを準備しています。

また、築30年のわが家で、耐震性の調査をしてもらったところ、直さなければならぬ所だらけでしたが、補修は見合わせました。(O)

食生活だよりを読んで

最近の食生活だよりは、けっこう楽しみです。作りやすさや、食材があれこれ揃ったもので、すぐに作れそうだと思うからかな。(K)

外国人との距離

多くの外国人が生活しているこの町で思うことは、外国人とわたしたち日本人の距離が、いつまでたっても縮まらないということです。何か一つのことを一緒にする機会があまりないからだと思います。(Y)

「広報みのかも」ここに配置しています

- ・アピタ美濃加茂店
- ・ハローフーズ太田店
- ・ハローフーズ美濃加茂店
- ・パロー美濃加茂店
- ・パロー太田店
- ・フレッシュスーパー 三ツ丸加茂野店
- ・サークルK加茂山手店



「広報みのかも」を読んだ感想や特集として取り上げてほしい内容、身近な話題やうれしかったこと、腹が立ったことなどを、気軽にはがきやFAXまたは電子メールでお寄せください。

広報紙上では、匿名で掲載しますが、お便りには住所、氏名を必ずご記入ください。あなたの声をお待ちしています。

◇は が き 〒505-8606 美濃加茂市役所 総務部 市政情報課 広報係

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp