



豆乳チョコレートムース



豆乳で濃厚・ヘルシーに
バレンタインにピッタリのスイーツ

材料 (4人分)

無調整豆乳	200ml(1カップ)
板チョコレート	50g(1枚)
砂糖	10g(大さじ1強)
粉ゼラチン	5g
トッピング	ココアパウダー等

作り方

- (1) 豆乳を耐熱ボウルに入れ電子レンジで加熱する(600W 3分)
- (2) (1)にチョコレートを割り入れて溶かす。その後、砂糖とゼラチンを加えて溶かす。
- (3) (2)を氷水で冷やしながらかよく混ぜる。
※茶こし等でこすと、なめらかな仕上がりになります。
- (4) 粗熱がとれたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める(2時間以上)。
- (5) お好みのトッピングを飾り付ける。

栄養価(1人分) エネルギー:107kcal/
たんぱく質:3.8g/脂質:5.3g/炭水化物:
11.0g/食塩相当量:0g

全レシピを市ホームページに掲載中!



バレンタインにぴったりな、とろける食感で濃厚な味わいのチョコレートムースをご紹介します。豆乳を使用することでカロリーと脂質を抑えたヘルシーなスイーツになります。チョコレートの量を増やすと生チョコのような食感に。少ない材料で簡単にできるので、お子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



※冷やす時間を除く

メニューの詳細は健康づくり・介護予防課(保健センター内)(☎841・1458、☎840・4496)へ。

クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら!

里山カフェのコーヒー(竹炭焙煎スペシャルティブレンドと竹炭焙煎デイリーブレンド各100g)の引き換えチケット



取扱店:ギャラリー Café可祝(写真右)三矢町4-9-2 ☎396・7025

里山カフェは穂谷地域の竹でつくった竹炭で焙煎した環境にやさしいコーヒーを製造しており、市のふるさと納税返礼品にもなっています。貸しスペースも行っているギャラリーCafé可祝さんで取り扱っている他、淹れたてのコーヒーもいただけます。営業時間は11時~16時。不定休。ご来店時は事前にお電話を。

抽選で各3人にA竹炭焙煎スペシャルティブレンドと竹炭焙煎デイリーブレンド各100g引き換えチケットBクリアファイルと図書カード(500円分)とひこぼしくんステッカーが当たる!

問題

大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行う18歳未満の子どものことを〇〇〇ケアラールという。〇〇〇に入る言葉は?

(1)シニア (2)キッズ (3)ヤング

先月の答え
(3)



▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・メール・ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(☑または④)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。2月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

☎広報プロモーション課☎841・1258、☎846・5341、✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

枚方市コールセンター
☎072・841・1221

平日:午前8時~午後7時
土・日曜、祝日:午前8時~午後5時
☎807・3066 24時間受付

ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル
☎0120・513・080 24時間対応
医師や看護師などが相談に応じます
☎保健医療課
☎807・7623、☎845・0685

人の動き [12月末現在]

人口	39万6252人[前月より513人減] (男:18万9745人 女:20万6507人)
世帯	18万4691 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	979人
転出	1217人
出生	172人
死亡	447人