

パンナコッタ

砂糖は控えめですが、生クリームが入り濃厚でおいしいパンナコッタが簡単に作れます。牛乳を使用するのでカルシウムを手軽にとれて、食欲がないときでも、のどごし良く食べられます。季節の果物やミントなどをのせてアレンジも。おうちにあるコップなどに入れて冷蔵庫で冷やせば、手づくりデザートのできあがりです。

エネルギー223kcal たんぱく質3.5g カルシウム71mg 塩分0.2g



1 容器に水を入れ、粉ゼラチンを混ぜてふやかす。鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、グラニュー糖を溶かす。沸騰直前で火を止め、熱いうちにゼラチンを加えて混ぜながら溶かす。

2 生クリームを少しずつ加えて混ぜ、ラム酒を入れる。氷水に当て、完全に冷たくなって、軽くとろみがつくまで混ぜる。器に入れてラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。

3 カaramelソースを作る。鍋にグラニュー糖と水を入れて加熱し、色が付いたら火を止める。湯を加えてなじませたらそのまま冷やす。

4 食べる直前にカaramelソースをかけて完成。

— 材料 — (6人分)

牛乳 1と1/2カップ
生クリーム 1カップ
グラニュー糖 50g
粉ゼラチン 5g
水 大さじ2
ラム酒 大さじ2

— 作り方 —

【カaramelソース】
グラニュー糖 25g
水湯 小さじ1/2
小さじ5

サツと作れる！
食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)



みまも通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶地域で高齢者を見守る・支える仕組み

65歳以上の高齢者の住所・氏名・年齢・性別のほか、本人に同意を得た見守りに必要な情報(本人同意事項)を市・地域包括支援センター・民生委員・町内会などが共有し、地域で高齢者を支えるための取り組みを進めています。本人同意事項の聞き取りのため、市または地域包括支援センターの職員が自宅を訪問しますので、皆さんのご協力をお願いします。

また、市と協定を結ぶ事業所が業務中に高齢者の異変に気が付いたとき、市や地域包括支援センターに連絡することで、問題の早期発見や効果的な支援につながる**びびえいね**と事業も行っています。

☎高齢者支援係Tel 74-4452

6月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
7 (日)	明円医院 Tel 53-2100	新十津川パンダ歯科 Tel 76-3202 (新十津川町中央 309-1)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
14 (日)	市立病院 Tel 54-2131	グリーン歯科クリニック Tel 54-3434	
21 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	たなか歯科医院 Tel 0164-23-5545 (深川市開西町 2丁目 1-25)	アース調剤薬局 Tel 52-7081
28 (日)	市立病院 Tel 54-2131	伊東歯科医院 Tel 0164-23-5501 (深川市 2条 7番 29号)	
備考	診療は 9:00 ~ 17:00 で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196 へ照会を	診療は 9:00 ~ 12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

6月の定例行事予定

- ☎ Café ささえあい 2日(火) 13:30 ~
- ☎ ひだまりカフェ 16日(火) 13:30 ~
- ☐ 無料法律相談
5日(金) 13:00 ~ ※予約は前日まで。
- ☎ おはなしのいずみ
13日(土) 11:00 ~
- ☎ 赤ちゃんのおはなしばたけ
25日(木) 11:00 ~
- ☎ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00 ~ (1、4、8、11、15、18、25、29日)
- ☎ 健康教室「ふまねと運動」
3日(水)、17日(水) 10:00 ~
- ☎ いきいきひろば
5日(金)、10日(水)、15日(月)、25日(木) 10:00 ~
- ☐ レコードコンサート 27日(土) 10:00 ~
- ☎ 認知症を抱える家族の交流会
15日(月) 10:00 ~



☎すないる ☐市役所 ☎図書館 ☎ゆう
☐公民館 ☎ふれあいセンター