

※休日明けは、戸籍住民課の窓口が大変混雑していますので、待ち時間が長くなります。ご不便をお掛けしますがご了承願います。

まちづくりセンターでの証明書（住民票、印鑑証明、戸籍証明など）の請求範囲を拡大しました！

■市内全域のまちづくりセンターで証明書が受け取れます。

これまでは、お住まいの地区のまちづくりセンターだけでしたが、他区のまちづくりセンターでも証明書を受け取れるようになりました。証明書のお渡しは、請求日の翌日となります。区内では、札幌まちづくりセンターのみ当日交付できます。

■直系血族（親、子、祖父母、孫など）の戸籍証明書を請求できます。

これまでは、同一世帯員の戸籍証明書しか請求できませんでしたが、別世帯の直系血族の戸籍証明書も請求できるようになりました。

◇住民票、印鑑証明書は、電話予約できます。前日までにご連絡ください。なお、印鑑証明書を予約する際には登録番号をお伝えください。なお、戸籍証明は電話予約できませんので、ご注意ください。

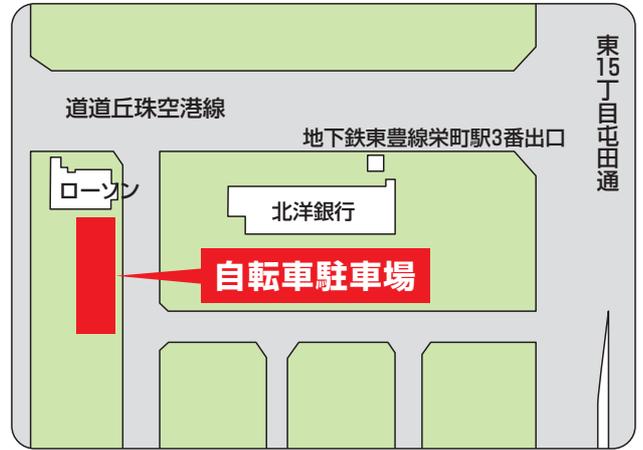
詳細 戸籍住民課 ☎741-2400（内線232）

地下鉄栄町駅に新しい自転車駐車ができました

下図の場所に新しく自転車駐車ができました。

自転車は、必ず自転車駐車場に置きましょう。

【詳細】土木部維持管理課 ☎780-1800



北海道の味覚の一つ、カボチャ。カロテン（カロチン）、カリウム、ビタミンB₁、B₂、C、Eなどを含む、栄養価の高い野菜です。

カボチャの果肉が黄色いのは、肌や粘膜を丈夫にし、身体の抵抗力を高めるβカロテンが多いからです。βカロテンは身体の中でビタミンAになり、疲れ目や風邪の防止にも効果的。抗酸化作用もあり、がんや老化の防止が期待できます。また、血行を良くして冷えを防ぐ働きのある、ビタミンEも豊富です。カロテンやビタミンEは、油と一緒にとると、吸収率が高まります。カボチャは加熱しても栄養素の損失が少ないのが特徴。貯蔵性にも優れています。保存方法は、丸ごとであれば冷暗所で保存。切ったものは、種を除きラップで包んで冷蔵庫で4、5日間保存できます。長期保存には、ゆでたものを冷ましてから冷凍しましょう。

タッピのピシ第6回



今月の素材はカボチャです

カボチャのニョッキ

（材料 4人分）
 カボチャ 400g
 A 薄力粉 1カップ
 塩 少量
 粉チーズ 大さじ3
 打ち粉用小麦粉 適量
 豚ひき肉 100g
 塩・コショウ 少量
 オリーブ油 大さじ1
 ニンニク 1片
 タマネギ 1個
 シメジ 1房
 ホールトマト 1缶

作り方①ニンニクとタマネギはみじん切りし、シメジは小房に分ける。鍋を熱してオリーブオイルをひき、ニンニク、タマネギ、豚ひき肉、シメジの順に入れていためる。②タマネギが透き通ったら①につぶしたホールトマトと塩・コショウを加えて約15分間煮込む。③カボチャは種とわたを取り除き、約15分間蒸す（またはラップで包んで約7分間レンジにかける）。蒸しあがったら皮を除き、熱いうちにフォークの背などでつぶす。④③にAを少しずつ加えて、生地がまとまるまで、よくこねる。⑤④の生地を直径約1.5cmのひも状に長く伸ばして約2.5cmの長さに切り分け、打ち粉をした平らな所でフォークの背で押さえ付け、すじをつける。⑥鍋に湯を沸かし煮立ったら、塩を入れて⑤をゆでる。浮かび上がってきたら網ですくって②で和え、器に盛り分ける。



栄養価（1人分） ☆エネルギー334kcal ☆たんぱく質12.2g ☆脂質9.3g ☆食物繊維7.2g ☆カルシウム97mg ☆鉄1.4mg ☆塩分1.1g ☆ビタミンA721μg ☆ビタミンB₁0.35mg ☆ビタミンB₂0.24mg ☆ビタミンC44mg

カボチャ蒸しパン

（材料 小さめの型10個分）
 カボチャ 150g
 A 強力粉 3/4カップ
 ベーキングパウダー 小さじ1 1/2
 スキムミルク 大さじ2
 砂糖 3/4カップ
 マーガリン 大さじ2
 クリームチーズ 5g×10個
 卵 2個

作り方①Aを混ぜておく。②カボチャは種とわたを取り除き、約15分間蒸す（またはラップで包んで約7分間レンジにかける）。蒸しあがったら皮を除き、熱いうちにフォークの背などで潰す。③ボウルに卵を割りほぐし、②を混ぜる。④③にAを2、3回に分けて加え、練らないようにさっくりと混ぜる。湯せんにかけて溶かしたマーガリンを加えてさらに混ぜる。⑤プリン型などに紙ケースを敷き、型の3分の1まで④の生地を入れてから、クリームチーズを1個ずつ入れ、その上にさらに生地を入れる。⑥蒸し器で約7～10分間蒸す。



栄養価（1人分） ☆エネルギー146kcal ☆たんぱく質3.5g ☆脂質4.8g ☆食物繊維0.9g ☆カルシウム40mg ☆鉄0.4mg ☆塩分0.2g ☆ビタミンA169μg ☆ビタミンB₁0.03mg ☆ビタミンB₂0.09mg ☆ビタミンC5mg

