## 成人おめでとうございます！
### ～平成17年豊平区成人式～
**1月10日 サッポロルネッサンスホテル**

▲今年も来てくれました！Ｂ・Ｂとドーレ君

▲新成人代表の「誓いの言葉」

▲豊平区では、2,603人が大人の仲間入り

## げんき 雪んこまつり
**1月11日 月寒公園**

とよひら フォトアルバム

◀「ジャンボだるま落とし」

◀親子で滑る「そり滑り」

毎年、恒例の冬のイベント。参加者、ボランティアスタッフ合わせて、400人以上が参加しました。

## 新連載 リンゴのレシピ

豊平区のシンボルともなっているリンゴ。西洋では古くから「１日１個のリンゴは医者を遠ざける」といわれているように、リンゴには、食物繊維やカリウム、リンゴ酸などが多く含まれています。このようなリンゴを使った料理をご紹介するコーナーがこの「リンゴのレシピ」。第１回は豊平区役所食堂の毎月第１・３水曜日限定の人気メニュー「ヘルシー定食」でも提供されたことのあるデザートをご紹介します。皆さんもぜひお試しください！

**おいしいリンゴの特徴**
○ツルが太い　○重みがある　○肩(上の部分)がしっかりと張っている　○全体が鮮やかな赤い色をしている

## リンゴの赤ワイン煮

～あつあつでも冷ましてもおいしい!! 食後のデザートにどうぞ～

●材料（４人分）
リンゴ320g　赤ワイン大さじ３杯弱　乾燥プルーン４個
プレーンヨーグルト大さじ４杯　砂糖大さじ２杯

●作り方
①鍋に皮をむいてくし切りにしたリンゴと砂糖・ワインを入れ、ふたをして火にかける。煮立ったらプルーンを入れて、リンゴが軟らかくなり汁気がなくなるまで煮る。
②冷ましてから器に盛り、ヨーグルトを添える。
※少量作るときには、水分を適量加える。

●１人分の栄養価
エネルギー92kcal　たんぱく質1.0g　脂質0.7g　食物繊維1.5g