

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

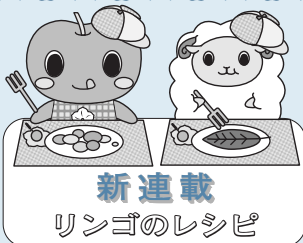


◀「ジャンボだるま落とし」



◀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選ばせる」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します。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、リンゴが柔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。  
 ※少量作る際には、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

