



市長と語ろう

●豊平区タウントーク (10/10)

札幌大学の学生や地元の町内会連合会など約90人が参加。「大学と地域のまちづくり」をテーマに上田市長と意見交換をしました。



B・Bと一緒にパトロール

●東月寒地区防犯パトロール (9/16)



東月寒地区防犯パトロール隊のメンバーが北海道日本ハムファイターズのマスコットキャラクターB・Bと一緒に地域の防犯パトロールを行いました。

スポーツの秋・お年寄りが大奮闘

●第26回創造学園運動会 (9/30)

高齢者大学「創造学園」の運動会。園生と卒業生約170人が参加しました。



心も体もリフレッシュ

●健康フェア豊平2005 (9/29)



約600人が区民センター大ホール会場を訪れ、リフレッシュ体操や血圧・体脂肪測定などを行いました。

今回の「リンゴのレシピ」は、くろだてあや黒館彩さんのお勧めのレシピです。

第4回 リンゴのレシピ



リンゴのヨーグルトケーキ



●材料

リンゴ1個 ヨーグルト200ml 薄力粉100g 砂糖80g ベーキングパウダー小1 レモン汁1/2個分

●作り方

- ①リンゴは縦7つぐらいにくし切りにし、皮をむき芯を取り除く。それを薄切りにする。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせてふるっておく。
- ③オーブンを180℃に予熱し、型(直径18cm程度のケーキ型、マフィン型、パウンド型など好きなもの)にオーブンシートを敷いておく。
- ④ヨーグルトにレモン汁、砂糖を混ぜ合わせ、②を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。①のリンゴも加えてサッと混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に流し入れ、オーブンに入れる。50～60分焼き、表面に薄く焼き色が付けば取り出す。熱を冷ました後、型から取り出せば完成。



●1台分の栄養価

エネルギー920kcal
たんぱく質17.2g 脂質2.4g
カルシウム287mg



くろだてあや
黒館彩さん

甘さは控えめで、ヨーグルトがたくさん入っているのどしどしとした食感です。はちみつやシナモンを加えて食べてもおいしいですよ。

※豊平区では、区民の皆さんからリンゴを使ったオリジナルレシピを募集しています。①お勧めレシピ②郵便番号・住所③氏名④年齢 ⑤電話番号をご記入の上、下記へご応募ください。はがき、ファクス(813-3603)、豊平区ホームページで随時受け付けています。
(応募先・詳細) 〒062-8612 豊平区役所総務企画課広聴係 内線214・215