

おいしい食事が明日の活力!

# 明日のレシピ

No.145

食推協レポート

お好みでジャムを変えてもOK

生地を薄く焼き重ねていくと、きれいな層が出来上がります。少し焼き色をつけると、断面がきれいに仕上がります。あんずジャムを、他のジャムやはちみつにしてもおいしいので、試してみてください。



健康づくり  
食生活推進協議会  
のぶこ  
山田信子さん

## フライパンで簡単にできる バームクーヘン



材料 4人分(1人分エネルギー 333kcal)

バター	30g
卵	2個
牛乳	150cc
ホットケーキミックス	200g
シナモン	小さじ1/3
はちみつ	大さじ1
バター	適宜
あんずジャム	適宜



作り方

- ①Aのバターは常温に戻し、ボウルに入れて木べらで練る。そこに溶いた卵と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックス、シナモン、はちみつを加えて、だまができないように泡立て器でよく混ぜる。固い時は、さらに牛乳を足して、とろりとした状態にする。
- ③フライパンにバターを熱し、②を玉じゃくし半分の量を流し入れ、弱火で焼き目が付くまで両面を焼く。同様に7~8枚焼く。
- ④焼き上がったパンケーキにあんずジャムを塗り、全て重ねて8等分に切る。

当てよう菊川の特産品

## 広報クイズ No.148

問題 浸水想定や避難方法を確認して命を守る本は?  
「防災〇〇〇〇〇〇〇〇(カタカナ7文字)」



今月の逸品

### アルファ化米5種セット

火を使わずに水やお湯を加えるだけで、簡単においしいご飯が作れる保存食です。災害時だけでなく、旅行やアウトドアなどの携行食としても広く重宝されています。

提供：危機管理課

☎35-0923 FAX35-2200

正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

#### ■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地  
菊川市役所秘書広報課

#### ■締め切り

7月15日(木) 当日消印有効

#### ■結果

4月号の広報クイズには43人の応募があり、全員正解。答えは「マッピング」でした。



## すくすくアイドル

● No. 144 ●



おと  
原口 桜都ちゃん  
(3歳)  
(花水木)

やんちゃなおとちゃん!  
元気に育ってね☆

りんせい  
宇津木 綸晟くん  
(3歳)(左)  
えな  
映南ちゃん  
(11カ月)(右)  
(西袋)



いつまでも仲良しな  
2人でいてね★

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

☎・✉ 秘書広報課秘書広報係 (☎35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp)

