

食改さんによる

健康レシピ

Vol.23

米粉のクレープいちごソース



材料【4人分】

米粉	100g
卵	2個
牛乳	300ml
砂糖	大さじ2
バター	20g
油	適量
いちご	5粒 (100g)
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2

作り方

- ①いちごソースを作る。
いちごはへたを取り、1cm角に切る。耐熱容器にいちご・砂糖・レモン汁を入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。一度取り出し、よく混ぜさらに1～2分加熱する。
- ②バターは電子レンジで20秒加熱し、溶かす。
- ③ボウルに卵・砂糖・牛乳を入れて混ぜる。米粉・②のバターを加えてよく混ぜる。
- ④フライパンを熱し、うすく油をぬり、生地を流し入れ、均一にうすく広げる。中火で焼き、生地の周りが乾いてきたら裏返し、両面焼く。
- ⑤クレープは折りたたんで皿に盛り、いちごソースをそえる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	263kcal	7.3g	10.8g	33.1g	0.3g

ポイント

米粉を使い、冷めてもモチモチの食感です。旬のいちごはそのまま食べてもおいしいのですが、酸味が気になるときは加熱をして、いちごソースにしておいしくいただけます。電子レンジで簡単にできます。お好みでホイップクリームやアイスクリームをそえるなどアレンジして楽しんでください。

デジタル推進トピックス Vol.5

電子図書館サービス ぜひご利用ください！

町では、令和5年12月1日から「マイナンバーカードを活用した電子図書館サービス」を開始しました。県内トップクラスの約14,000冊の電子書籍をご用意しています。「眠くなるほど面白いシリーズ」、「美容・ダイエット特集」、「こわーいお話」など、さまざまなジャンルの書籍がありますので、ぜひご利用ください。

電子図書館サービスとは

インターネットを通じて24時間いつでもどこでもスマートフォン等から電子書籍が利用できるサービスです。図書室に足を運ぶことなく、電子書籍を借りる・読む・返却することができます。町内の小中学校に通っている児童・生徒は、学校のタブレットで利用できます。

誰が利用できる？	何が必要？	注意点△	↓詳細はこちら↓
町内在住の方	①マイナンバーカード (※1) ②スマートフォン (※2) ③xIDアプリ	(※1) 有効期限のある署名用電子証明書 (6～16桁英数字) が必要です。 (※2) マイナンバーカード読取機能が必要です。	
町外在住で、 町内に在勤・在学の方	①マイナンバーカード (※1) ②スマートフォン (※2) ③xIDアプリ ④ごかりんクラブアプリ (※3)	(※3) 在勤・在学の認証登録 (初回のみ) を行います。	

お問い合わせ まちづくり戦略課 デジタル推進室 ☎ (84) 1111 (内線214)