



今月のメニュー  
バレンタインは手作りでヘルシーに  
ココアのふわふわムース



1人分  
エネルギー 43kcal

- ✳材料（ゼリー型4つ分）  
牛乳 カップ1/2杯 卵白 1個分  
ゼラチン 小さじ1弱 水 大さじ1  
ココア 大さじ1 熱湯 大さじ1  
砂糖 大さじ1強

✳作りかた

- ①ゼラチンは大さじ1の水に振り入れ、溶かしておく
- ②ココアは熱湯大さじ1でよく溶かし、人肌にあたためた牛乳で少しずつのばす
- ③②を弱火にかけて、ふつふつ沸いてきたら、①のゼラチンを入れて溶かす
- ④卵白に砂糖を加えて、ツノがたつくらいに泡立ててメレンゲをつくる
- ⑤③の粗熱をとり、④のメレンゲを加えて、泡をつぶさないようにさっくり混ぜて型に流し入れる。冷蔵庫で冷やして完成

2月は節分・バレンタインデー・雪トピアと楽しい行事が続き、お菓子を食べる機会も多くなりそうな季節です。お菓子は幸せな気分させてくれたり疲れを癒してくれますが、糖質・脂質が多いので食べ過ぎると体重増加につながりますし、健診などで高血糖、高コレステロール、高中性脂肪だった方は気になりますね。今月の手作りメニューでは、つなぎの材料に、生クリームの代わりに卵白を使います。卵白1個分は約17kcalですが、生クリームは100g程度使用した場合、製品によりますが約350～400kcalで、その約7～8割が脂肪分です。気になる方にお勧めの1品です。

町長室から

平成28年の新しい年が明け、あっという間に2月となりました。暖冬で雪が少ないと言われていましたが、時期がくれば平年並みの積雪量、除雪作業に大変ご苦労されていると思います。特に屋根や高いところで雪下ろし作業をする際には、事故のないよう十分に気をつけてください。

今月は2月20日、21日に、第27回目を迎える「雪トピアフェスティバル」が旭ヶ丘スキー場において開催されます。毎年好評の「水面滑走トライアル」「雪中宝探し」「どこまで飛ばせるでSHOW」など、倶知安ならではの楽しい催しが目白押しです。屋台も充実していますので、食べて楽しく盛り上がり寒さを吹き飛ばしましょう。

現在、平成28年度予算編成作業を行っていますが、給食センターの大型工事をはじめ少子高齢化対策などの推進があり、限られた財政状況の中で、住民サービスの維持・向上のため取り組んで参りますので、ご協力のほどよろしくお願ひします。

まだまだ、寒い日が続きます。体調には十分注意してお過ごしください。

西江栄二



◀新年交礼会で挨拶する町長



New Books

絵本館 10～18時（水曜休館）

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| ハーメルンのふえふき              | いもと ようこ   |
| かさじぞう                   | 山下 明生     |
| マンガジュニア名作シリーズ           | 銀河鉄道の夜    |
|                         | 宮沢 賢治     |
| マンガジュニア名作シリーズ           | 小公女 バーネット |
| 雨ふる本屋の雨ふらし              | 日向 理恵子    |
| ダンボールでつくるおもしろ自動販売機      | 大野 萌菜美    |
| 子どもと楽しむ染め時間！つくって四季を感じよう | 村田 浩子     |
| これでカンペキ！マンガでおぼえる敬語      | 齋藤 孝      |

★2月23日（火）は図書整理日のためお休み

公民館3階図書室 10～17時（月曜休館）

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 世にも奇妙な君物語    | 朝井 リョウ      |
| のろい男 俳優・亀岡拓次 | 成井 昭人       |
| 魔女の封印        | 大沢 在昌       |
| 武揚伝 上・中・下    | 佐々木 譲       |
| たんぼぼ団地       | 重松 清        |
| 築地の門出 ヤッさん3  | 原 宏一        |
| ユートピア        | 湊 かなえ       |
| 小説 母と暮せば     | 山田 洋次・井上 麻矢 |
| 未徹在          | 栗山 英樹       |

★2月25日（木）は図書整理日のためお休み