食改さんのおすすめレシピ♪ vol.3

COOKING

酒田市食生活改善推進員がおすすめするレシピをご紹介します。

あんみつ寒天

暑い夏にぴったりのさっぱりとした寒天です。お好みでサクランボ、黒蜜、つぶあん、生クリームなどを添えて召し上がれ。

材料（200ml程度の容器5個分）

〈寒天〉
- 水……500㎖
- 砂糖……大さじ2
- 粉寒天……4g
- フルーツみつ豆（市販のもの）……約250g（固形量）

〈トッピング（お好みで）〉
- サクランボ（シロップ漬け）
- 黒蜜
- つぶあん
- 生クリーム

下準備

- 容器をさっと水で濡らし、汁気をきったフルーツみつ豆を底に並べておく。

作り方

❶鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にして砂糖を加え、混ぜながら2分程度加熱して火を止める。

❷粗熱が取れたら、お玉で❶をすくってゆっくりと容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

❸お好みでトッピングを飾る。

◆左の写真は、寒天を容器からお皿に出して、盛り付けています。

今月のレシピは食育の日（19日）に市ホームページで公開します ▶

問 健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

東京の文学館ぶらり旅

増山 かおり／著　エクスナレッジ

一般図書

文学をもっと深く知るための、とっておきの場所へ。東京を中心に、小説・絵本からマンガ・アニメ・歴史まで文学を体験するミュージアム全89件を掲載する。データ：2025年6月～12月現在

学校を休んだ日は本をひらいて

清 繭子／著　主婦と生活社出版

中高生向け

小説家・金原ひとみ、現役医学生・ぎん太、芸人・山田ルイ53世…。不登校や学校が苦手だった経験がありながらも、今は自分らしく人生を歩んでいる著名人が、当時の思いを伝えるとともに支えとなった本を紹介する。

くさむらゆうびんきょく

いしはら ゆりこ／作
伊藤 夏紀／絵　童心社

児童絵本

小さな池のそばにある、虫たちの郵便局。ここではいろんな虫が、それぞれ得意なことをして働いています。カタツムリのでんでんも郵便局で働きたいと思いますが…。のんびり屋のカタツムリが「じぶんらしさ」を見つけるお話。　©TRC

市税などの納期

種　別	納期限	お問い合わせ
固定資産税・都市計画税第2期	7／31（金）	納税課管理係 ☎26-5720
国民健康保険税（普通徴収）第1期		
介護保険料（普通徴収）第4期		高齢者支援課介護給付係 ☎26-5363
後期高齢者医療保険料（普通徴収）第1期		国保年金課高齢者医療係 ☎26-5729

◆コンビニエンスストアやスマートフォンを使った納付もできます。
◆便利な口座振替の手続きがお勧めです。

献血にご協力をお願いします

月日	受付時間	場所
7／17（金）	9:00～11:00	消防本部
	13:00～15:00	庄内広域水道企業団酒田事務所（末広町）
7／21（火）	9:30～11:30	酒田電気工事会館（東町一丁目）
	14:00～15:30	酒田天然ガス㈱（東両羽町）
7／29（水）	9:30～11:30	市役所
	13:00～15:30	
8／1（土）	9:30～12:00	ミライニ
	13:30～15:00	
8／3（月）	9:30～11:30	ライフケア黒森（黒森）
	13:30～15:30	ベルナール酒田（若原町）

◆400㎖献血にご協力をお願いします。◆特にB型・O型の血液が不足しています。◆予定は変更になる場合があります。
問 健康課健康係 ☎24-5733

チャレンジ！ごみ減量とリサイクル

ペットボトルの資源化のため

キャップとラベルは必ず外してください

5月のごみの量 2,731トン　前年同月に比べて −270トン