



抹茶ミルク寒天

寒天は食物繊維が豊富な食品で、腸内細菌のバランスを保ったり、便秘解消、動脈硬化の予防、糖尿病の予防、肥満予防の効果が期待できます。

風味付けにラムエッセンスを加えるとまた違った味わいが楽しめます。



● 材料(4人分)

| | |
|---------|-------|
| ・抹茶 | 小さじ2 |
| ・スキムミルク | 大さじ3 |
| ・粉寒天 | 小さじ2 |
| ・はちみつ | 大さじ4 |
| ・湯 | 50ml |
| ・水 | 450ml |

● 作り方

- ①抹茶を茶こしでふるう
- ②抹茶、スキムミルクを分量の湯で溶く
- ③鍋に分量の水、粉寒天、はちみつを入れ、よくかき混ぜてから中火で煮溶かし、さらに2~3分沸騰させる
- ④粗熱をとり、②を加え、よく混ぜる
- ⑤容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

1人分 ◎エネルギー92kcal ◎食塩相当量0.1g ◎たんぱく質1.9g

監修：鴻巣市食生活改善推進協議会

コウノトリのヒナの愛称を募集



▲市 HP



▲電子申請

問合せ コウノトリ野生復帰センター (☎ 594-6311)

東京都多摩動物公園より譲り受けた有精卵を空と花が抱卵していたところ、ヒナが誕生し、現在2羽が順調に成長しています。令和3年10月の飼育開始以来、天空の里では昨年引き続いて2回目のヒナ誕生で大変嬉しいニュースとなりました。

この大切な命の誕生を市民の皆さんとともに見守り、親しみを持っていただけるようヒナの愛称を募集します。

募集内容 親しみやすくわかりやすい愛称

応募資格 市内在住・在勤・在学の方

応募期間 5月15日(金)から6月15日(月・必着)まで

応募方法 ●電子申請:二次元コードから電子申請

●応募箱に投函:コウノトリ野生復帰センター天空の里、環境課、吹上・川里支所に応募用紙と応募箱を設置しています

●メール:kankyo@city.kounosu.saitama.jp

●はがき:〒369-0135 明用632 コウノトリ野生復帰センター天空の里 宛
※メール:はがきの場合 愛称(ふりがな)・愛称の説明・住所・氏名・電話番号を記載し、送付してください

その他 ●採用された愛称に関する一切の権利は、市に帰属します

●個人情報、本件以外の目的には使用しません

●決定した愛称は、放鳥式典で発表する予定です



4月6日撮影



4月24日撮影