

～今月のいただきます～

みんなで作ろう！いちごサンド



【材料（4人分）】カロリー：390kcal（1人分）

いちご・・・	10粒	生クリーム・・・	200ml
食パン・・・	4枚	クリームチーズ・・・	50g
	(8枚切り)	砂糖・・・	大さじ2

<作り方>

- ①いちごはへたをとっておく。
- ②食パンは1枚ずつ耳を落とす。切った食パンに合わせて同じ大きさになるように耳を切っていく。
- ③ボウルに柔らかくしたクリームチーズ（室温に戻すか10秒ほどレンジでチンしたもの）と砂糖を入れて混ぜる。ここに生クリームを少しずつ加えて混ぜ、8分立てにホイップする。
- ④食パンに③を真ん中が厚くなるようにのせ、いちごを真ん中に1つ置き、角に向けて長い方を横に向けて、4ついちごを並べる。
- ⑤いちごの上にいちごがたっぷり隠れるくらい③をのせ、中心が厚くなるようにのせる。
- ⑥食パンを上からおさえ、4つ端をおさえ形を整える。はみ出たクリームを取り除く。
- ⑦大きいラップを40cmくらいに切り、その上に⑥を置きひっくりかえして包む。包みめが下になるようにひっくり返す。
- ⑧冷蔵庫で1時間以上冷やし落ち着かせる。
- ⑨ラップをとりお好みで2等分4等分してできあがり。
(切る際は包丁に熱湯をかけて布巾で水気を取り一気にカットするときれいに切れます)

いちごは、果物の中でもビタミンがトップクラスです。免疫力をつけたい方にはぴったりの果物です。ステイホームのうち時間に家族みんなで作ってみましょう★



町管理栄養士 上西 洵子

kurigohan

食べて栗山町を元気にしよう！

くりごはん kurigohan とは

大好きな栗山町を少しでも元気にしたい！と町内の有志で立ち上げた栗山町の情報まとめサイトです。

まずは、外出自粛で大きな影響を受けている飲食店のテイクアウト情報から。

テイクアウトで気軽に栗山町の名店のご飯を食べ、まちを元気にしましょう！

詳しいメニューや最新情報はWEBで毎日更新中！



www.kurigohan.net

#kurigohan で投稿しよう



kurigohan2020

2020
6
June

くらしのカレンダー

※新型コロナウイルスの影響によって行事が変更になることがあります。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
		★お庭で遊ぼう／ 児 ／ 14:30～			
あんしん相談 南空知消費生活相談		リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	南部地区あんしん相談	
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
	健康相談 あんしん相談 南空知消費生活相談		南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
●ふる里山くり山の米づくり／町広報 26 ページ参照	★こま／ 児 ／14:30～		●オレンジカフェ／町広報 19 ページ参照 ★作って遊ぼう／ 児 ／ 14:30～		●無料法律相談／町広報 20 ページ参照
	あんしん相談 南空知消費生活相談		町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	南部地区あんしん相談
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	★けん玉／ 児 ／14:30～	★竹馬／ 児 ／14:30～		★なわとび検定／ 児 ／ 14:30～	
	健康相談 あんしん相談 南空知消費生活相談		南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
28 (日)	29 (月)	30 (火)			
●ハサンベツ里山作業日／町広報 26 ページ参照	★一輪車検定／ 児 ／ 14:30～				
	あんしん相談 南空知消費生活相談				



☑ = 総合福祉センター「しゃるる」
カ = カルチャープラザ「Eki」
役 = 役場
角 = 農村環境改善センター
南 = 南部公民館
図 = 図書館
マ = 栗山公園
勤 = 勤労者福祉センター
ス = スポーツセンター

雨 = 雨庭別小学校 コカ・コラ環境ハウス
子 = 子育て支援センター
児 = 児童センター
い = いちいこども園
ま = まつば保育園
め = めぐみこども園
マ = マロンキッズ保育園
公 = 栗山公園

あんしん相談
 【毎週月曜日】
 いきいき交流プラザ 9:30～
健康相談
 【第2・4月曜日】
 総合福祉センター「しゃるる」 13:00～
南空知消費生活相談
 【毎週月・木曜日】
 【毎月第2・4水曜日】
 勤労者福祉センター 13:00～

木曜お話し会
 【毎週木曜日】
 図書館 11:00～
南部地区あんしん相談
 【第1・3金曜日】
 遊歩道の駅つぎたて 13:30～
子ども発達サポートセンター「一般開放」
 【毎週木曜日】
 総合福祉センター「しゃるる」 2階 9:00～