

ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひとしずく(ちメモ47)

エネルギー 194 キロカロリー
タンパク質 1.5 グラム
脂肪 0 グラム
カルシウム 52 ミリグラム

《材料5人分》

ゼラチン 5グラム
カルピス原液 65cc
牛乳 200cc
水 110cc
お湯 50cc
レモン汁 少々
みかん缶詰 15個



カルピスで作る簡単な
ヨーグルトデザート

今月は、カルピスで作る簡単なヨーグルトを作ってみましょう。
ヨーグルトの固さは、ゼラチンの量で加減します。出来上がったものに果物やみかんの缶詰などを合わせて冷やすと簡単デザートの出来上がりです。

《作り方》

1. ゼラチン5グラムを50ccのお湯で溶かす。
2. カルピス、牛乳、水をまぜる。
3. 2に1を入れる。
ここにレモン汁を入れる。
4. 3を器に入れ冷蔵庫で冷やす。
5. 器を一度だし、果物やみかんの缶詰を合わせて再び冷蔵庫で1時間くらい冷やす。

都留市食生活改善推進員会

ネイチャーセンター
ガイド(40)

冬から春、春から夏にかけての季節の移り変わりは人の心も森の様子も大きく動かしているような気がします。
だから森ってすてきだ、大好きだ!!

【山のぼりをする皆さんへ】

自分の身は自分で守る気持ちで山へ入りましょう!

「山はキケン!!」いや、そんなことはありません。きちんとルールを守って登山計画を立てて、楽しい山登りをしましょう。

○ゆとりある計画を ○早め早めの行動を ○迷ったらその場から動かない
○野生動物の宝庫の森へ「おじゃまします」という気持ちで
山登りの情報は三つ峠北口登山道入り口のグリーンロッジ内にあります。

【1月の雪はどこへいったの??】

今年の1月にふった雪はどこへ行ってしまったのだろうか? 川を流れて今は海かな、それとも空かな?

【鯉のぼりのご提供ありがとうございました】

4月号で鯉のぼりの提供をお願いしたところ、たくさんの鯉のぼりが集まりました。これからも季節を問わず、集めていますのでご協力お願いします。ご連絡をおまちしています。

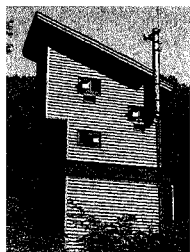
●フィールドでは・・・

【生態園の池が大変だ〜〜】

3月はじめのヤマアカガエルの産卵とともに水辺に住むいきものたちの動きが活発になりました。

すでもう6月、どんないきものたちがこの池にはいるのかな? 池の周りから見ただけでは、池の中は見えないよね? どうすればいいのかな? 思いついたらセンターに来てください・・・。

その答えをおしえてあげよう。



ムササビはきたかな! あの雪はどこへ? 広場で本気であそぼう!

連絡・問合せ先

宝の山ふれあいの里ネイチャーセンター
開館時間: 午前9時から午後4時まで
休館日: 月曜日、祝祭日の翌日
☎(45)6222