

《シリーズ》

牛乳・乳製品が㊦〜大変！（第3回）問産業振興課農務係

忙しい時や暑い日は、ついつい簡単にパンや麺で食事を済ませてしまい、バランスの崩れた食事になりがち・・・体がだるい・・・と言うことはありませんか？タンパク質とカルシウムは、年代を問わず体を作る大切な栄養素です。スキムミルクで手軽に補給してみましょう。

スキムミルクは、脂質やカロリーを抑えたいときに牛乳の代わりに飲めるほか、プレーンヨーグルトなどに砂糖の代わりに入れると、甘みやコクが出ます。

そこで今回は、スキムミルクに一手間加えるだけで簡単に作れる塩入ミルクとパンに塗るクリームを紹介します。

●塩入ミルク

さっぱりと飲めて、暑い日の水分補給にうってつけです。

【材料】

- ・スキムミルク 大さじ3杯
- ・塩 少々（指三本でつまむ程度）
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・水 200cc（カップ1杯）

【作り方】

ビンやボトルなどの容器に入れて、振って混ぜると完成です。

きな粉や黒すりごまを混ぜると、美味しさと栄養価がアップします。

㊦〜ワンポイント！

塩は、食塩では無く、「自然塩」を使うとミネラルなどを補給することができます。
砂糖は「てんさい糖」や「きび砂糖」などがおすすめです。



●食パンにちょい塗りクリーム

好きな材料にスキムミルク（大さじ一杯）を入れるだけで、簡単に添加物を控えたクリームが作れます。

【オリジナルクリームの作り方】

・いちごミルクジャム

いちごジャム（大さじ一杯）＋スキムミルク（大さじ一杯）

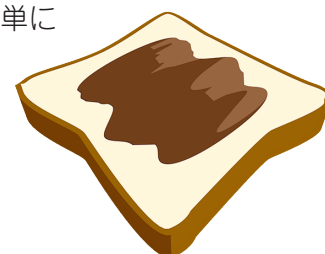
・チョコクリーム

湯煎した板チョコ（6分の1枚）＋お湯で溶かしたスキムミルク（大さじ一杯）

・黒ごまきな粉クリーム

黒すりごま、きな粉、砂糖（各小さじ一杯）＋スキムミルク（大さじ一杯）

※材料を全部混ぜ合わせた後、お湯を少しずつ入れて好みの硬さに練ってください。



【今回の担当】

特別養護老人ホーム雄愛園
石橋管理栄養士

入札結果を公表します

令和5年度(4月24日から7月10日まで)の主な建設工事の入札結果(契約金額250万円以上、21件・契約金額460,999千円)について、次のとおりお知らせします。

《税財管理課・福祉給付課・産業振興課・建設課・上下水道課・教育振興課・消防署雄武支署》

工 事 名	契約金額	契約の相手	担当課
幌内地区サイレン塔更新他2地区 モーターサイレン取替工事	16,148,000 円	(有)浜口電気商会	消防署雄武支署
教職員住宅改修工事	18,414,000 円	(株)大和建設	教育振興課
特別養護老人ホーム温水ボイラー更新工事	8,965,000 円	(株)中央製作所	福祉給付課
旧地域包括支援センター改修工事	7,810,000 円	(株)オダ建設	福祉給付課
ホテル日の出岬改修工事（機械室扉他）	4,873,000 円	(株)オダ建設	税財管理課
ホテル日の出岬冷房設備増設・更新等工事	19,030,000 円	池田煖房工業(株)道北支店	税財管理課
共栄浄水場着水バルブ更新工事	5,346,000 円	新栄フリエイト(株)	産業振興課
峰越林道ピヤシリ越線復旧工事	11,110,000 円	北振緑化(株)	産業振興課
地域交流センター受変電設備更新工事	11,704,000 円	(有)浜口電気商会	産業振興課
緑町配水管整備工事	26,730,000 円	(株)ながの	上下水道課
消火栓更新工事	7,139,000 円	(有)旭工業	上下水道課
量水器更新工事	8,338,000 円	(有)旭工業	上下水道課
西紋別地区環境衛生センター解体工事	205,700,000 円	日東・藤共特定建設工事 共同企業体	上下水道課
海岸線舗装整備工事	25,575,000 円	日東建設(株)	建設課
沢木交通公園トイレ建設工事	10,780,000 円	(株)大和建設	建設課
サンライズビレッジ屋内給水管等改修工事	15,466,000 円	(有)旭工業	建設課
サンライズビレッジ給湯設備更新工事	11,737,000 円	(有)浜口電気商会	建設課
音稲府橋修繕工事	10,505,000 円	(株)ながの	建設課
公園等施設遊具修繕工事	2,750,000 円	(株)ニットメンテナンス	建設課
公園通り改修工事	18,590,000 円	北振緑化(株)	建設課
既設公営住宅潮見団地解体工事	14,289,000 円	(株)オダ建設	建設課