

地元食材で!

簡単レシピ



梨 de ラッシー

●エネルギー：108kcal
●カルシウム 86mg
(1人分)

材料 (4人分)

梨…1個
牛乳…1カップ
ヨーグルト…100g
はちみつ…大さじ1

MEMO

梨に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄してくれるため、高血圧予防の効果があるとされています。市内でも複数の種類の梨が栽培されています。種類によって甘味、水分量が異なりますのでさまざまな梨を試して自分好みのラッシーをお楽しみください。



作り方

- ①梨は皮をむき、芯を取り除いて一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れ、梨の塊がなくなるまで混ぜる。
- ③スプーンなどで軽く混ぜ、グラスに注ぐ。

注意：はちみつを使用していますので、1歳未満の乳児には与えないでください。

※ラッシー：インド料理の飲み物の一種

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21 Young 21

「活動記録」



なかたに まなみ
中谷 愛海さん
富士見台中学校 3年

●作者から一言

3年生になって初めての作品です。描きたいものを詰め込みました。

「絵のぐじまは、大さわぎ」



くぼた はると
久保田 大翔さん
南畑小学校 2年

●作者から一言

絵のぐじまが大ふんか。うちゅう人やオオカミ男もやって来て、しまの動物たちも大さわぎ。

人口と世帯数

(8月1日現在)

人口…109,753人 (前月比 +39人)

男 54,629人 (前月比 +1人)

女 55,124人 (前月比 +38人)

世帯数…48,979世帯 (前月比 +41世帯)

●編集 総務部秘書広報課 ●発行 富士見市(月1回1日発行)
〒354-8511 富士見市大字鶴馬1800番地の1
☎049-251-2711

市ホームページ <http://www.city.fujimi.saitama.jp/>

携帯版アドレス <http://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>



携帯版

再生紙使用