

地元食材で！

簡単レシピ

春キャベツの豆乳カレー煮

●エネルギー：163kcal ●塩分 1.4g

材料 (2人分)

キャベツ… 150 g
 ウインナー… 2本
 コーン(缶詰)… 大さじ 2
 豆乳… 1カップ
 カレー粉… 小さじ 1/2
 (a) ウスターソース… 小さじ 1/2
 塩… 小さじ 1/3
 片栗粉… 小さじ 1
 水… 小さじ 1
 パセリ… 少々



MEMO

キャベツには、胃の粘膜を保護してくれるキャベジンや食後の血糖上昇を緩やかにしてくれる食物繊維が含まれているのが特徴です。
 このメニューで1日に必要な野菜量の1/5量が摂取できます。

作り方

- ①キャベツは3cm程度のざく切りに、ウインナーは1cm幅に切る。
- ②①とコーンを軽く炒め、豆乳と水100mlを加え、沸騰してきたら弱火にする。
- ③(a)を加えてふたをし、7～8分煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛りパセリをふりかけたら完成。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21 Young 21

「剣道」



まつふじ たくみ
松藤 匠さん
 本郷中学校 2年

●作者から一言
 気・剣・体の一致。一本を取る
 気迫を込めて作りました。

「宇宙のかなたへ」



こばやし ひろし
小林 浩さん
 水谷東小学校 5年

●作者から一言
 雪の結晶を水色で表現しました。惑星を
 頑張って彫ったので見てください。

人口と世帯数

(4月1日現在)

人口…109,395人 (前月比 +159人)

男 54,548人 (前月比 +57人)

女 54,847人 (前月比 +102人)

世帯数…48,685世帯 (前月比 +252人)

●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