

# コーンパン

- エネルギー：135kcal
- 塩分 0.2g (1コ分)



## 地元食材で!

### 簡単レシピ



#### 材料 (4個分)

- 茹でた トウモロコシ(粒)…大さじ2
- 強力粉…100g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- 砂糖…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- ぬるま湯…大さじ4~

#### 作り方

- ①オーブンを 200℃に余熱する。
- ②ボールに強力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を入れよく混ぜる。
- ③粉類がよく混ざったら、オリーブオイルとぬるま湯を加えて箸などで混ぜる。ぬるま湯は生地のようにすを見ながら加え、耳たぶくらいの硬さにする。
- ④大体まとまったら、手で2分ほどよくこねてまとめる。
- ⑤④にトウモロコシを加え、お好みの形に成形したら、温度を 180℃に下げたオーブンで 13 ~ 15 分焼く。

#### MEMO

発酵させないのでご家庭で簡単に作れます。旬のトウモロコシの甘味をお楽しみください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## ヤング21 Young 21

### 「友情」



ほそい ひな  
細井 雛さん  
水谷小学校 6年

#### ●作者から一言

友達のことを思いながら、伸び伸び力強く書きました。

### 「花畑」



前列左側から  
伊藤真奈美さん  
菊田 健悟さん  
後列左側から  
鈴木 唯那さん  
木下 若奈さん  
富士見特別支援学校  
高等部1、2、3年



#### ●作者から一言

春のお花をイメージして、みんなで一緒に転がし絵を楽しみました。

### 人口と世帯数

人口…109,627人 (前月比 +116人)

(6月1日現在)

男 54,606人 (前月比 +50人)

女 55,021人 (前月比 +66人)

世帯数…48,895世帯 (前月比 +84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