



地元食材で!

簡単レシピ



ブロッコリーの ポテトサラダ

●エネルギー：95kcal ●塩分 0.3g(1人分)

材料(4人分)

ブロッコリー…1株
じゃがいも…中3個
パルメザンチーズ…20g
塩・こしょう…少々(お好み)
塩(ゆで用)…小さじ1
ミニトマト・海苔(盛りつけ用)

MEMO

ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維などたくさんの栄養素が豊富に含まれています。風邪予防、美肌効果、貧血予防などさまざまな効果が期待でき、とても優れた野菜です。冬にかけて甘みが増し、さらにおいしく食べられます。

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切ったものを、塩を入れたたっぷりのお湯でゆでる。
- 2 ブロッコリーは小房に分けておく。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったタイミングで、一緒にブロッコリーを3～4分ゆでる。

- 4 ③をざるにあげ、水気を切ったらボウルに移し、熱いうちにつぶす。
 - 5 パルメザンチーズを混ぜ、塩、こしょうで味を調え、盛りつける。
- ☆ブロッコリーの茎をスライスし、ゆでたものに海苔で顔をつけ盛りつけに使用しました。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21 Young 21

「階段だな」



いわきふうか
岩崎 楓果さん
勝瀬小学校 6年

●作者から一言
一枚の板からていねいに作りました。お気に入りの宝物を飾りたいです。

せいがい は 「青海波」



たかほしけん
高橋 憲さん
西中学校 3年

●作者から一言
日本の伝統的文様を雲と一緒にバランスよく配置し、集中して彫ることができました。

人口と世帯数

(9月1日現在)

人口…109,769人(前月比 +16人)
男 54,630人(前月比 +1人)
女 55,139人(前月比 +15人)
世帯数…49,014世帯(前月比 +35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