



地元食材で!

簡単レシピ



ルーを使わず 米粉 de シチュー

●エネルギー：230kcal ●塩分 1.2g(1人分)

材料 (4人分)

鶏もも肉…1枚	ローリエ…2枚
玉ねぎ…1個	塩…小さじ1/4
にんじん…1本	こしょう…少々
じゃがいも…2個	A [水…2カップ
ブロッコリー…1/2株	固形コンソメ…1個
エリンギ…1パック	B [牛乳…2カップ
サラダ油…適量	米粉…大さじ4

作り方

- ブロッコリーを小房に分け、下ゆでする。
- 鶏肉は1口大に切り、塩・こしょう(分量外)で下味をつける。玉ねぎは皮をむいて薄切りに、にんじんとじゃがいもは皮をむいて一口大に切る。エリンギは縦半分になり、斜め切りにする。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を加えて中火で焦げないように炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、エリンギ

を加えてさらに炒め合わせる。

- Aとローリエを加え、10分くらい煮る。
- Bを加え、とろみがつくまでゆっくりとかき混ぜながら5分くらい煮る。
- 塩・こしょうで味を調べ、ブロッコリーを入れて火を通す。お好みでパセリなどをふって完成。

※米粉とは、その名の通りお米を粉末にした食材です。

MEMO

米粉は小麦粉と違い、料理をする時にダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がないなどの特徴があり、シチューやホワイトソースが手軽に作れます。また、料理のとろみづけにも使用できます。天ぷらなどの揚げ物の衣に使うとサクサクした食感、パン・麺に使うともちもちした食感になり、さまざまな食感を味わえます。ぜひ色々な料理にお試しください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

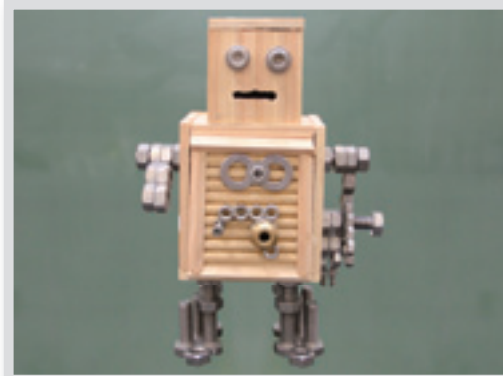
「シーサー面」



しみず たつと
清水 達斗さん
勝瀬中学校 3年

●作者から一言
この仮面は、不幸を吐き出し、幸福を吸い込みます。

「チャリンチャリンたまる貯金箱」



くりはら けんた
栗原 堅太さん
鶴瀬小学校 6年

●作者から一言
のこぎりで木を切ったり、ボルトをつけたりするのが難しかったです。

人口と世帯数

(10月1日現在)

人口…109,856人(前月比 +87人)

男 54,695人(前月比 +65人)

女 55,161人(前月比 +22人)

世帯数…49,058世帯(前月比 +44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