

なすと 豚しゃぶのサラダ

●エネルギー：257kcal
●塩分 1.3g
(1人分)



地元食材で!

簡単レシピ



材料 (2人分)

- なす… 3本
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…120g
- 酒…大さじ 1
- トマト…1個
- 小ねぎ…少々
- 青じそ…少々
- おろしにんにく…少々
- おろししょうが… 少々
- しょうゆ…大さじ 1
- (a) ごま油…大さじ 1/2
- 酢…大さじ 1/2
- 炒りごま(白)…大さじ 1/2
- 砂糖…小さじ 1/2

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、縦8等分に切り、長さを半分にする。小ねぎは小口切りにし、トマトは1cm角に切る。青じそは横に千切りにする。
- ② なすを水にさっとくぐらせ、耐熱皿に並べて軽くラップをし、電子レンジ(600W・4分)で加熱して冷ます。
- ③ 鍋に湯をわかして酒を入れ、豚肉をさっとゆでて水に取り、水気をきってひと口大に切る。
- ④ ボウルに(a)の調味料を合わせる。
- ⑤ 皿に②・③を盛り付け、トマトと小ねぎ、青じそを散らす。(a)の調味料をかけていただく。

MEMO

電子レンジで手軽に蒸しなす
が作れます。加熱時間はよ
うすを見て調節してください。
なす3本に対して500Wの場
合は5分弱、600Wの場合は
4分、700Wの場合は3分強が
加熱時間の目安です。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

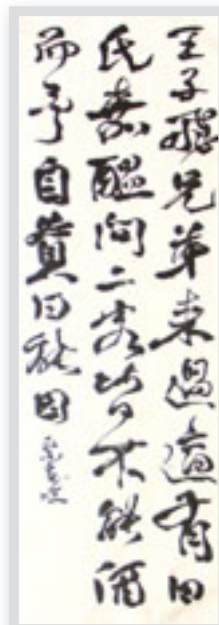
「夢色ランプ」



和田 風香さん
諏訪小学校 4年

●作者から一言
色っぽさを出すために明るい色と
雲をイメージして、わたを使いま
した。

ヤング21 Young 21



りん かしょうき
「臨 何紹基」



加藤 梨花さん
富士見高等学校 3年

●作者から一言
何紹基独特の優しい雰囲気
を表現するために、線に抑揚
をつけて書きました。

人口と世帯数

(5月1日現在)

人口…109,511人 (前月比 +116人)

男 54,556人 (前月比 + 8人)

女 54,955人 (前月比 +108人)

世帯数…48,811世帯 (前月比 +126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