



\\ 地元食材で! \\

簡単レシピ



## 白菜とえびの さっぱり煮

●エネルギー：102kcal ●塩分0.2g(1人分)

### 材料(4人分)

白菜…1/4株	ごま油…小さじ2
むきえび…150g	鶏ガラスープの素
絹ごし豆腐…150g	…小さじ1
片栗粉…小さじ2	塩…少々
しょうが…1片程度	水…200ml

(お好みで)

### 作り方

- ①白菜は8mm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ②むきえびに酒と片栗粉(分量外、各大さじ1程度)をまぶし5分ほどおいたら洗い流し水気をふき取る。
- ③絹ごし豆腐は大きめのさいの目に切り、片栗粉をまぶす。
- ④飾り用のしょうがを少し残し、すべての材料を鍋に入れふたをして火にかける。
- ⑤えびに火が通ったら盛り付け、最後に残しておいたしょうがを上飾り。

### MEMO

冬野菜代表の白菜には、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので、食べる時は薄味に調味し、煮汁ごと食べると栄養を逃さずに取り入れることができます。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

## 「10周年 思いでにのこった バルーンリリース」



たかはし ひな  
高橋 陽夏さん  
つるせ台小学校 4年

### ●作者から一言

手紙をつけた風船を、みんなで飛ばしたキレイな空は運動会の一番の思い出です。

## 「もつだけなべしき」



いとかず たくみ  
糸数 拓未さん  
東中学校 1年

### ●作者から一言

なべしきを準備するのが大変だったのでこのようなものを作りました。

## 人口と世帯数

(11月1日現在)

人口…109,952人(前月比 +96人)

男 54,708人(前月比 +13人)

女 55,244人(前月比 +83人)

世帯数…49,117世帯(前月比 +59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