



\\ 地元食材で! \\

簡単レシピ



## 3種の ほうれん草混ぜご飯

作り方 (【A】【B】【C】共通)

- ①ほうれん草は茹で、固く絞って2cm幅に切る。
- ②ご飯は固めに炊き、具材と調味料を混ぜ、味を調える。

### 材料 (各5人分)

#### 【A】ゆずしょうゆ

- エネルギー：228kcal
- 塩分0.3g

ほうれん草…1/2袋  
米…2合  
しょうが(千切り)  
…1片(約20g)  
いりごま…大さじ1  
しらす…30g  
かつお節…5g  
しょうゆ…大さじ1  
ゆず皮(すりおろし)…少々

#### 【B】コーンバター

- エネルギー：270kcal
- 塩分0.2g

ほうれん草…1/2袋  
米…2合  
コーン缶…小1缶  
バター…20g  
塩・こしょう…少々

#### 【C】韓国風

- エネルギー：231kcal
- 塩分0.3g

ほうれん草…1/2袋  
米…2合  
コチュジャン…大さじ1  
いりごま…大さじ1  
ごま油…大さじ1/2  
にんにく(すりおろし)…少々  
塩…少々

### MEMO

ほうれん草は一年中手に入りますが、この時期は寒さで葉が肉厚になるので、よりおいしく食べることができます。また、ビタミンなどの栄養もたくさん含まれています。  
お好きな味で試してみてください。

※エネルギー、塩分は各1人分の栄養価です。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

### 「こころ」



にいおか みな  
新岡 未那さん  
富士見高等学校 2年

#### ●作者から一言

目に見えない人の心を手の表情や色彩を使って表現しました。

### 「愛情の花」



うちやま わか  
内山 和香さん  
ふじみ野小学校 6年

#### ●作者から一言

「愛情」にはお母さんのイメージを感じます。私たちの感情を優しく見守ってくれています。

### 人口と世帯数

(1月1日現在)

人口…110,045人 (前月比 +60人)

男 54,779人 (前月比 +53人)

女 55,266人 (前月比 +7人)

世帯数…49,216世帯 (前月比 +67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

声の広報『ふじみ』(音声DAISY(デージー)版)を市内図書館で貸し出ししています。