



地元食材で! //

簡単レシピ



いちごの 米粉クラフティ

●エネルギー：138kcal ●塩分0.1g (1人分)

材料 (2人分)

- いちご…中6個
- 卵…1個
- 砂糖…20g
- 米粉…10g
(※小麦粉でも代用できます)
- 牛乳…80ml

MEMO

- クラフティとはフランスの伝統菓子で、タルトの生地を使用するものもあります。
- いちごは、抗酸化作用のあるビタミンCや、貧血予防に効果的な葉酸が豊富に含まれているのが特徴です。

作り方

- ①オーブンを180度に予熱し、いちごは縦半分に切っておく。
- ②ボールに、卵と砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜ、米粉を加える。
- ③牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせたら、耐熱皿に流し入れ、いちごをのせてオーブンで30分焼く。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

「40周年記念合同合作」



さとう しょうたさん
富士見特別支援学校 中学部1年

●作者から一言
富士山やにじを上手に描くのが難しかったです。

「幸せを呼ぶ花」



すずき ともかさん
みずほ台小学校 6年

●作者から一言
花びらを散らして幸せがとんでくるイメージにしました。

人口と世帯数

(2月1日現在)

人口…109,952人 (前月比 -93人)

男 54,702人 (前月比 -77人)

女 55,250人 (前月比 -16人)

世帯数…49,182世帯 (前月比 -34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

広報『ふじみ』は市ホームページでもご覧になれます。また、声の広報『ふじみ』を音声で聴くこともできます。