



地元食材で!

簡単レシピ



キャロットパンケーキ

●エネルギー：175kcal ●塩分 0.2g (1人分)

材料 (4人分)

- にんじん…60g
- 小麦粉…120g
- ベーキングパウダー…4g
- 砂糖…大さじ3
- 牛乳…大さじ3
- バター…10g
- 100%オレンジジュース…大さじ3
- 粉砂糖・ミントの葉(お好みで)

MEMO

にんじんに豊富に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、免疫力向上、目の健康保持、美肌作りにも効果が期待できます。甘さが控えめなので、冬にんじんの甘みを楽しむことができます。

作り方

- ①オーブンを200℃に予熱する。
- ②にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるい、バターは常温で溶かしておく。
- ④すべての材料を混ぜ合わせ、4等分して容器に流し入れる。
- ⑤200℃のオーブンで10分焼き、つまようじなどを刺して生地がつかなければ完成。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

「そらにいったら、キレイな
せかいがひろがっていたよ」



とまる ほのか
外丸 穂香さん
針ヶ谷小学校 1年

●作者から一言
わくわく楽しくなってきた。
鳥の背中に乗って、広い空をとんでいこう。

「ドレス」



はぶき みく
葉葺 未空さん
本郷中学校 3年

●作者から一言
女性の細やかな体とドレスの広
がりのギャップの美しさを表現
できたと思います。

人口と世帯数

(12月1日現在)

人口…109,985人 (前月比 +33人)
男 54,726人 (前月比 +18人)
女 55,259人 (前月比 +15人)
世帯数…49,149世帯 (前月比 +32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