



春キャベツたっぷり☆ コールスローサンド

●エネルギー：323kcal ●塩分 1.8g (1人分)

作り方

- ①パン1枚にとろけるスライスチーズとハムをのせ、もう1枚のパンはそのままにトーストする。
- ②キャベツと人参は千切りにし、とうもろこしを加え、マヨネーズ、こしょうと混ぜ合わせる。
- ③①の具材がのっていないパンに粒マスタードを塗り、具材がのったパンに②をたっぷりのせ、重ねて半分に切る。

地元食材で! //

簡単レシピ



材料 (2人分)

- 食パン (6枚切り) …2枚
- とろけるスライスチーズ…1枚
- ハム…1枚
- キャベツ…130g (2枚半くらい)
- にんじん…20g
- とうもろこし (缶詰) …大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- こしょう…少々
- 粒マスタード…大さじ1 (お好みで)

MEMO

春キャベツの甘さとシャキシャキとした歯ごたえを楽しめるサンドウィッチです。野菜をマヨネーズで和えてから時間が経つと、野菜から水分が出てきてしまうので、パンに挟む直前で和えましょう。ダイエット中の方は、カロリーハーフのマヨネーズを使うのもよいでしょう。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

※記載の学年は平成27年度のものです。

「森の先にあるお花畑の見える窓」



いさざわ
砂澤 あおいさん
水谷東小学校 6年

●作者から一言

6年間を森に、卒業をお花畑にみたて最後は皆で楽しくゴールしたいという思いで描きました。

「部活風景」



あきの ゆうな
浅野 結菜さん
水谷中学校 1年

●作者から一言

白と黒のわりふりと細部の彫りが大変でしたが楽しく制作できました。

人口と世帯数

(3月1日現在)

人口…109,938人 (前月比 -14人)

男 54,679人 (前月比 -23人)

女 55,259人 (前月比 +9人)

世帯数…49,194世帯 (前月比 +12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