

トマトの冷製パスタ



作り方

- ①湯むきしたトマトは種を取り一口大に切る。
- ②ボウルにトマト・ちぎった生バジル・おろしにんにく・塩・レモン汁・はちみつを入れ、トマトを崩さないように混ぜ合わせる。(生バジルは飾り用に少し残しておく)
- ③塩が溶けたら、②にオリーブオイルを数回に分けて加えその都度よく混ぜ、黒こしょうで味を調えたら冷蔵庫で冷やす。
- ④表示時間よりも少し長めにゆでたパスタを氷水で冷やし、水気をよく切り、冷やしておいた③と絡め皿に盛り、モッツアレラチーズと飾り用の生バジルをのせる。

地元食材で!

簡単レシピ



●エネルギー：482kcal ●塩分 1.0g (1人分)

材料(4人分)

トマト(完熟) … 4個
 パスタ(細めの物) … 240g
 生バジル(乾燥バジルでも可) … 6枚
 モッツアレラチーズ … 40g
 オリーブオイル … 100ml
 おろしにんにく … 小さじ1/2
 レモン汁 … 大さじ1
 はちみつ … 大さじ1
 塩 … 小さじ1/2
 黒こしょう … 適量

MEMO

<おいしいトマトの選び方>

- ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの
 - 全体の色が均一で皮に張りのあるもの
 - ずっしりと重たいもの
 - お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの
- 強い抗酸化作用があるトマトを食べて生活習慣病を予防しましょう!

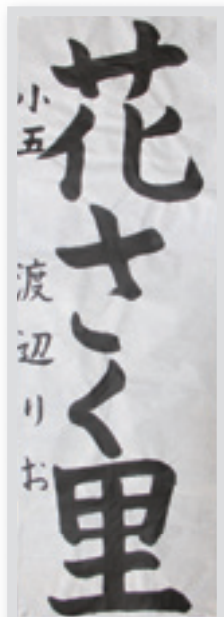
問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

ヤング21

Young 21

※記載の学年は平成27年度のものです。

「自画像」



「花さく里」



わたなべ
渡辺 りおさん
諏訪小学校 5年

●作者から一言
花のバランスと里の間隔を意識して書きました。



さいとう よしたか
齋藤 祥貴さん
富士見台中学校 1年

●作者から一言
自分の好きな色や景色などを多く取り入れました。

人口と世帯数

(4月1日現在)

人口…110,174人 (前月比 +236人)

男 54,786人 (前月比 +107人)

女 55,388人 (前月比 +129人)

世帯数…49,537世帯 (前月比+343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(デイジー)版)を市内図書館で貸し出ししています。