

食育

親子cooking

おやこクッキング

ブロッコリーの豆乳ポタージュ



■ 1人分のエネルギー 114kcal

【材料 1人分】

ブロッコリー……………40g
 玉ねぎ……………20g
 じゃがいも……………1/4 個
 顆粒コンソメ
 ……………小さじ 1/2
 無調整豆乳……………100cc
 バター……………3 g
 塩……………少々
 コショウ……………少々

☆朝ごはんを食べよう！
 朝ごはんは
 元気のもと！☆

《 作り方 》

- ①玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは7mmくらいの厚さに切る。ブロッコリーは小房に切り、茎の部分は薄切りにする。
 - ②①を鍋に入れ、野菜がかぶるくらいの量の水とコンソメを入れて煮込む。
 - ③柔らかくなったら、豆乳と②の野菜をミキサーにかける。
 - ④鍋に移して、バター・塩・コショウで味を調える。
 (好みの濃さになるよう②の煮汁でのばしてもよい)
- ※冷たいスープにしても美味しいです。

市民の税カードのポイントは、市が発行する証明書などの交付を窓口で受ける際、手数料としてご利用できます。また、同一世帯のかたが交付を受ける場合であつてもご利用できますので、ご活用ください。

ただし、市民の税カードをご持参いただかない場合、または、自動交付機で交付を受ける際はご利用できませんのでご注意ください。

証明書などの交付を受ける際の必要ポイントは次のとおりです。ただし、現金との併



市民の税カード

今年度も継続してポイント利用ができます

用はできません。
 ※6000ポイント以上保有しているかたには、還元事業の案内をしています。

■お問合せ

収納課 岩井仮設庁舎
 内線 1752

※ポイントのご利用は、平成30年3月末までとなります。それ以降はご利用できません。

種類	手数料	必要ポイント数
住民票(除かれた住民票等)写し1枚	300円 / 1通	300ポイント
住民票(除かれた住民票等)写し2枚以上	500円 / 1通	500ポイント
印鑑登録証明書	300円 / 1通	300ポイント
戸籍謄本(全部事項証明書)	450円 / 1通	450ポイント
戸籍抄本(個人事項証明書)	450円 / 1通	450ポイント
除籍謄本・抄本	750円 / 1通	750ポイント
改製原戸籍謄本・抄本	750円 / 1通	750ポイント
所得証明書	300円 / 1通	300ポイント
課税・非課税証明書	300円 / 1通	300ポイント
所有不動産証明書	300円 / 1通	300ポイント
土地建物等評価・公課証明書	300円 / 1通	300ポイント
納税証明書	300円 / 1税目	300ポイント