

新じゃがいものピリ辛そぼろ煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー156kcal、たんぱく質6.1g、脂質8.4g、塩分0.9g

材料 (4人分)

- じゃがいも (1個を4~6つに切る) 大2個
- 豚ひき肉..... 100g
- さやいんげん (茹でてせん切り) 4~5枚
- | | | | |
|---|----------------------|---|---------------|
| A | ねぎ(みじん切り) ... 5~6cm | B | 水..... 200cc |
| | にんにく(みじん切り) ... 1かけ | | 酒..... 大さじ1 |
| | しょうが(みじん切り) 少々 | | 砂糖 大さじ1 |
- 油.....大さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- しょうゆ ... 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて切り、水にさらしてアクをぬき、水気をきる。
- ②鍋に油を熱してAを加えていため、香りが出たら豆板醤と豚ひき肉を加え、炒める。
- ③じゃがいもとBを加え、煮立ったら蓋をして弱火で20分程煮込む。
- ④蓋をとって火を強め、鍋をゆすりながら汁気をとばしたら、器に盛り、さやいんげんを散らす。

食生活改善推進員さんのおすすめ献立



副菜：今月のレシピ



主菜：鮭のホイル焼(大根おろし添え)



主食：ご飯



汁：夏の野菜スープ

今月のレシピを使ってバランスのとれた献立を作ろう。




読み聞かせの様子 (5/23・「くりのこ」にて)

子育て支援センター7月の行事のご案内

子育て家族の親子が自由な雰囲気でお話できる場として開設している『子育て支援センター』において、育児に役立つ講座や楽しい催しを企画していますので、ぜひご来場ください。(参加費無料)

日時	会場	行事内容
7/1 (金) 11:30~12:00	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	絵本・紙芝居読み聞かせ・ うた遊びなど
7/5 (火) 10:00~11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	七夕飾り作り (10組限定要予約)
7/12 (火) 10:30~11:30	「みつばち」 笠間ショッピングセンター ポレポレ2階	あせらず・楽しく トイレトレーニング
7/15 (金) 10:30~11:30	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	トイレトレーニング 「さようならオムツさん」
7/19 (火) 10:00~11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	子どものブラッシング相談 保健相談
7/20 (水) 14:00~15:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談

かさまぽけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/kosodate/index.html>

問合せ：子ども福祉課 (内線 164)

人口と世帯数 (常住人口 5.1 現在)
 ●人口 79,056人 (-139人)
 ●世帯数 28,010世帯 (-12世帯)
 ※H22国勢調査の速報値に基づく推計値のため、数値は後日変更になる場合があります。
 ●4月の出生者数 53人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問合せは秘書課(内線225)まで。
 ○表紙の題字「笠間」は書家：関紫芳さんよりご協力いただいたものです。

○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
 アドレス
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/>



再生紙を使用しています。