

青菜とササミのレモンドレッシング

春の青菜をたっぷりと食べることができる一品です。青菜の種類を変えていただくとさまざまな春の香りを楽しむことができます。



栄養成分(1人分)

エネルギー162kcal、たん白質10.9g、脂質11.5g、塩分1.0g

材料(4人分)

青菜(小松菜・菜の花・ほうれん草等)……………200g
鶏ササミ(酒を少々振りかけておく)……………160g
ねぎ(※しらがねぎに切る)……………少々

A { レモン汁…………… 1/2個 しょうゆ……………大さじ2
粒マスタード…………… 大さじ1 オリーブ油……………大さじ3

※Aの調味料はお好みで粒マスタードの量を減らしてください。また、鶏ササミを茹でた汁は、スープのだし汁としてお使いいただくことができます。

作り方

- ①たっぷりの熱湯に塩を加え、青菜を色よく茹でて冷水に取り、食べやすい長さに切り水気をよく絞る。
- ②熱湯に塩少々を加え、鶏ササミを茹で、氷水につける。水気をとり、割いておく。
- ③ボールにAのドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②を入れてなじませる。
- ④①を③に加えてさっと和え、器に盛り、最後にしらがねぎを飾る。

※しらがねぎの切り方

- ①長ねぎの白い部分を長さ5～6cmに切り、中心まで縦に切り目を入れて開き、芯を除きます。
- ②開いたものを重ねて、繊維に沿って端からごく細く切ります。
- ③冷水にしばらくさらし、水気をきります。水気をきるときに、ざるなどに上げればパリッと、布きんなどに包んで流水の下でも洗い、水分を絞ればくしゅっとさせることができます。

好評企画

●プレゼント 3月号締め切り:3月31日(木)必着

市内在住・在勤の方を対象に、撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。

※当選者には、電話でご連絡を差し上げますので、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来てください。

●募集!

撮影に使用する笠間焼を提供してくれる協力店(者)を募集しています。詳しくは、市役所本所秘書課までお問い合わせください。ご応募お待ちしております。



【笠間焼の提供】
小林 優子(笠間)
サイズ:約17.0cm×22.0cm

かさま ぼけっと
子育て支援のページ
24

岩間子育て支援センターのご案内

名称	岩間子育て支援センター「くりのこ」
場所	市民センターいわま 1階(笠間市下郷5140番地)
開催日時	毎週月・水・金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00
問合せ先	子ども福祉課

「おもちゃ図書館ピノキオ」のご案内

岩間子育て支援センターの休所日を利用して、おもちゃ図書館ピノキオが月1回開設されています。

おもちゃ図書館とは、おもちゃ遊びを通じて親子とボランティア、同じ年頃の子どもを育てている親子との交流が楽しみながらできる場です。仲間づくりや子育ての情報交換、リフレッシュ等に活用できると思いますので、ぜひご利用ください。なお、気に入ったおもちゃの貸出しも行っていますので、家庭に持ち帰り遊ぶこともできます。(貸出無料)

実施日時 毎月第3火曜日の午前10時から正午まで
実施場所 岩間子育て支援センター「くりのこ」
対象者 就学前の親子(お子さんだけの利用はできません)
利用料 無料

【問合せ先】

笠間市社会福祉協議会岩間支所

0299-45-7889

(平日の8:30～17:30のみ)



イラスト協力 笠間高校美術科

かさまぼけっとアドレス <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2.1現在)

- 人口 79,130人 (-49人)
- 男 38,786人 (-17人)
- 女 40,344人 (-32人)
- 世帯数 28,264世帯(-11世帯)
- 1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。



再生紙を使用しています。

○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/>

