

ねぎそば 今が旬のねぎをたっぷり入れた
シンプルな「ねぎそば」です。



栄養素量(1人分)
エネルギー589kcal、たんぱく質26.2g、脂質19.6g、塩分4.5g

材料(4人分)

- しゃぶしゃぶ用豚バラ肉(食べやすい大きさに切る) 200g
 - 長ねぎ(斜めうす切り)…………… 2本
 - 万能ねぎ(5cm長さに切る) …… 1束
 - ゆでそば…………… 4袋
- | | | |
|---|---------------|---------------|
| A | しょうゆ………… 1カップ | 水…………… 8カップ |
| | みりん………… 1カップ | 削りガツオ………… 40g |
| | 砂糖…………… 大さじ2 | 片栗粉…………… 大さじ1 |
| | | 水…………… 大さじ2 |

作り方

- ①鍋に水を入れ、気泡が出始めたらかつお節を入れ、灰汁をとり沸騰直前で火を止める。そのまま静かに置いて、かつお節が下に沈んだら、ぬれ布巾をしいたザルで手早くこし、Aの材料を加えて煮立たせる。
- ②①のだし汁を火にかけ、豚肉を広げて入れ、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加え軽くとろみをつけてから、長ねぎと万能ねぎを入れさっと火を通す。
- ③ゆでそばをさっと湯通しして、どんぶりに入れ、②のつゆをかける。お好みできざんだ万能ねぎ・七味などをかける。

好評企画

●プレゼント 1月号締め切り:1月31日(月)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14.5cm×14.5cm

かさま ぼけっと
子育て支援のページ
22

笠間市ファミリーサポート事業とは、お子さんを預かってほしい方(利用会員)とお子さんを預かることができる方(提供会員)からなる会員組織の中で、会員の相互援助により子育て支援を行う事業です。

会員募集中



『西村亜希子のネイルアート講座』のご案内

笠間市ファミリーサポートセンター主催の交流会で、ネイルアート講座を開催します。

この交流会は、ファミリーサポート会員を対象としたものですが、当日入会することもできますのでお気軽にお申し込みください。(入会無料)

なお、この講座で講師をされる^{にしむらあきこ}西村亜希子さんは、仕事や家事で忙しい方のために出張でネイルケアやハンドマッサージを行っているフリーネイリストです。

日時 ①平成23年1月29日(土) 午前10時～
②平成23年2月 8日(火) 午前10時～

会場 友部公民館(創作室)

主催 笠間市ファミリーサポートセンター

参加費 500円(材料費として)

定員 各10名(事前申込要・定員になり次第締切)

申込み先・問合せ先 笠間市ファミリーサポートセンター
笠間市下郷5140番地 市民センターいわま1階
☎0299-45-5170

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12.1現在)

- 人口 79,187人 (-15人)
- 男 38,790人 (+7人)
- 女 40,397人 (-22人)
- 世帯数 28,248世帯(+22世帯)
- 11月の出生者数 50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/>