

# 白菜のサラダ風酢漬

白菜の切り方を縦にするとシャキシャキとした歯ざわりになります。白菜の他にキャベツ・大根でもおいしくできます。



**栄養素量(1人分)**

エネルギー90kcal、たん白質1.4g、脂質3.4g、塩分1.4g

**材料(4人分)**

- 白菜の軸(縦5cm×横5mmの棒状) …… 400g
  - 人参( // ) …… 60g
  - きゅうり( // ) …… 1本
  - 玉ねぎ(せん切りにし水にさらす) …… 1/4個
  - 赤唐辛子(小口切り) …… 1/2本
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1
- A {  
酢 …… 大さじ4  
砂糖 …… 大さじ3  
塩 …… 小さじ1

**作り方**

- ①白菜・人参・きゅうり・玉ねぎは切っておく。
- ②Aに人参を入れ、さっとひと煮立ちさせてから冷ます。
- ③②に赤唐辛子とごま油を加え、白菜・玉ねぎ・きゅうりを混ぜ合わせる。
- ④約2時間漬けておき、味をなじませる。

**好評企画**

**●プレゼント 12月号締め切り:12月28日(火)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14.0cm×14.0cm

**かさま ぼけっと**  
子育て支援のページ  
21

**施設概要**

施設名称:市民センターいわま

所在地:笠間市下郷5140

電話番号:0299-37-6611

**【1階】**

笠間市役所岩間支所  
岩間子育て支援センター「くりのこ」  
笠間市ファミリーサポートセンター

**【2階】**

岩間図書館 9:00~19:00(定休日:月曜日)

**【3階】**

岩間公民館 9:00~22:00(定休日:月曜日)

**市民センターいわまに遊具が設置されました**

岩間公民館や岩間図書館の機能を有し、市民の交流の場として活用されている「市民センターいわま」の芝生スペースに小さなお子さまが楽しく遊べる複合遊具が設置されました。

また、市民センターいわま1階には、岩間子育て支援センター「くりのこ」があり、毎週月・水・金曜日(10時~12時、13時~16時)に開設していますので、お子さんと一緒に市民センターいわまに遊びに来てください。



イメージ図

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11.1現在)**

- 人口 79,202人 (-13人)
- 男 38,783人 (0人)
- 女 40,419人 (-13人)
- 世帯数 28,226世帯(+12世帯)
- 10月の出生者数 58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/>

