

さつまいもの和風そぼろあんかけ



栄養素量(1人分)
エネルギー283kcal、たんぱく質17.4g、脂質11.5g、塩分2.1g

今が旬のさつまいもはビタミンCが豊富で、美容にも効果的です。「おやつ」として食べる機会が多いさつまいもですが、「おかず」にいかがですか？

- 材料(4人分)
- さつまいも(2cm角に切る)……………大1本
 - 揚げ油……………適量
 - ねぎ(みじん切り)…1本
 - 鶏ひき肉……………300g
 - 植物油……………大さじ1
- A { だし汁……………2カップ
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
- B { 片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2

- 作り方
- ①さつまいもは2cm角に切り、水にさらして水気をふき取り、160℃の揚げ油で素揚げする。
 - ②ねぎは白い部分をみじん切りにする。青い部分も少量みじん切りにする。
 - ③鍋に植物油を熱し、鶏ひき肉とねぎの白い部分を入れ、ポロポロになるまで炒める。Aと①を加えて煮立て、Bの水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。最後にネギの青い部分を加える。

好評企画

●プレゼント 10月号締め切り:10月29日(金)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】
川瀬陶房(下市毛)
サイズ:約17.5cm×17.5cm

子育て支援のページ

19



「そだちの和」の様子

子育て親子交流の場『子育て支援センター』のご案内

子育て家庭の親子が交流できる場として「子育て支援センター」を市内に3か所開設しています。育児情報の提供や子育て相談・講座などを毎月開催していますので、ぜひご利用ください。

◆子育て支援センター「くりのこ」市民センターいわま1階

11月26日 (金)	10:30 ~11:30	こもりうたを聞きましょう歌いましょう 講師 ひまわり保育園 子守唄指導員
---------------	-----------------	---

◆子育て支援センター「みつばち」笠間ショッピングセンター

11月4日 (木)	10:30 ~11:30	歯みがきシュッシュきれいな歯 講師 保健センター 歯科衛生士
--------------	-----------------	-----------------------------------

◆子育て支援センター「そだちの和」みか保育園敷地内別棟

11月9日 (火)	10:00 ~11:00	秋の自然で作ってみよう(10組・要予約) 講師 みか保育園保育士
11月16日 (火)	10:00 ~11:00	保健相談 講師 みか保育園看護師
11月17日 (水)	14:00 ~15:00	栄養相談 講師 みか保育園栄養士

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9.1現在)

- 人口 79,266人 (-47人)
- 男 38,806人 (-29人)
- 女 40,460人 (-18人)
- 世帯数 28,201世帯(+26世帯)
- 8月の出生者数 57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/>