

栗ときのこの炊き込みご飯



栄養素量(1人分)
エネルギー403kcal、たんぱく質7.9g、脂質1.3g、塩分2.4g

笠間市は全国でも有数の『栗』の生産地です。旬の食材を食べて季節を楽しみましょう。

材料(4人分)

- 米(計量カップで).....2カップ
- 水.....350cc
- A { 昆布つゆ(3倍希釈).....大さじ3
- 酒.....大さじ3
- 塩.....小さじ1/2
- 栗.....200g
- しめじ.....1パック
- B { 昆布つゆ(3倍希釈).....大さじ2
- しょうが(すりおろし).....少々
- ごま塩

作り方

- ①米は洗ってザルに置く。
- ②しめじは石づきを取り、湯がいて水切りをし、Bにつけておく。
- ③栗は鬼皮と渋皮をむき、水にさらす。
- ④釜に米、Aを入れサッと混ぜる。しめじを汁ごと入れ、栗を入れて炊き上げる。
- ⑤炊き上がったら器に盛り、ごま塩をかける。

好評企画

●プレゼント 9月号締め切り: 9月30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】
田村 俊介(向山窯)
サイズ:約22cm×22cm

かさま ぼけっと
子育て支援のページ
18

Kasama Family Support Center
笠間市ファミリーサポートセンター
会員募集!!

笠間市ファミリーサポートセンターでは、子育てに関する情報提供や子育て親子の交流会、各種講習会を定期的で開催しております。
また、会員も随時募集しています。

「子育て講座」参加者募集について

笠間市ファミリーサポートセンター主催による、「子育て講座」が毎月開催されます。

お子さんの発達等で、何か心配されていることはありませんか。この講座は、お子さんの育児に対する悩みや困りごとなど、ひとりで悩まないで、みんなで考え意見を出し合う会です。ぜひ、この機会に参加して悩みを解消しましょう。

開催日 平成22年9月22日(水)、10月20日(水)、11月11日(木)、12月15日(水)、平成23年1月19日(水)、2月10日(木)、3月16日(水)

時間 午前10時~正午
場所 友部公民館(討議室および講座室)
※参加費は無料です。
問合せ 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162)

人口と世帯数(常住人口8.1現在)

- 人口 79,313人(+5人)
- 男 38,835人(-17人)
- 女 40,478人(+22人)
- 世帯数 28,175世帯(+41世帯)
- 7月の出生者数 49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。

PRINTED WITH SOY INK

○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/>