

なすときゅうり 焼き肉のナムルサラダ



栄養素量(1人分)
エネルギー302kcal、たんぱく質15.1g、脂質20.0g、塩分1.2g

水気の多い野菜は塩もみして、量を減らしてたっぷり。加熱した焼き肉と和えれば食べやすさも食べごたえもどんとアップ！

材料(4人分)

- | | | | |
|------------------|----------|-----|---------------|
| 牛肉(しゃぶしゃぶ用)…300g | きゅうり…4本 | A { | オイスターソース…大さじ2 |
| なす…4本 | レタス…5~6枚 | | ごま油…小さじ2 |
| ミニトマト…12個 | 塩…適量 | | 豆板醤…小さじ1 |
| サラダ油…大さじ2 | | | 片栗粉…小さじ2 |
| 白すりごま…大さじ2 | | | 砂糖…小さじ2 |

作り方

- ①なすときゅうりは、斜め薄切りにしてボールに入れ、塩をまぶして15分程おく。
- ②ミニトマトは半分に切り、レタスは手で一口大にちぎる。
- ③なすときゅうりは、水気を絞って乾いたボールに入れ、すりごまを加えてからめ、ミニトマトとレタスを加える。
- ④牛肉は、Aの調味料を加えて手で揉みこみ、下味をつける。
- ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉と下味も残さず加えて3分位炒める。
- ⑥牛肉に火が通ったら③の野菜を加えてざっと和える。

新企画

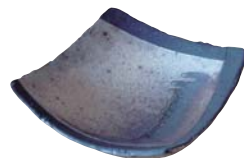
●プレゼント 6月号締め切り: 6月30日(水)必着

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!

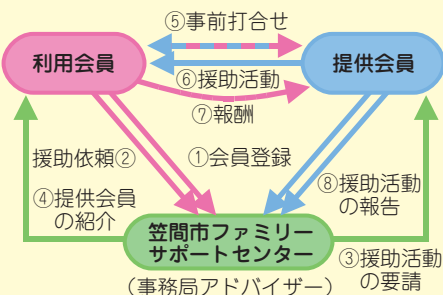
撮影に使用する笠間焼を提供してくれる協力店(者)を募集しています。詳しくは、市役所本所秘書課までお問い合わせください。ご応募お待ちしております。



【笠間焼の提供】
筒井陶房(南吉原)
サイズ:約16.5cm×15cm

かさま ぼけっと
子育て支援のページ
15

笠間市ファミリーサポートセンターの利用概要図



笠間市ファミリーサポートセンターのご案内

市では、本年4月から「笠間市ファミリーサポートセンター事業」を始めました。

この事業は、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)からなる会員組織で、会員の相互援助により子育て支援を図る事業です。(利用会員と提供会員の両方を兼ねる両方会員もあります)

利用会員と提供会員の調整は笠間市ファミリーサポートセンターで行います。

なお、会員登録については、「笠間市ファミリーサポートセンター」(市民センターいわみ内) ☎0299-45-5170、または「子ども福祉課」へお問い合わせください。

費用 1時間あたり700円
(おやつ代等は別途実費負担です)
保育場所 提供会員が利用会員の自宅
※利用時間は原則9:00~19:00です。
なお宿泊を伴う援助は行いません。



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5.1現在)

- 人口 79,380人 (-76人)
- 男 38,902人 (-58人)
- 女 40,478人 (-18人)
- 世帯数 28,114世帯(+38世帯)
- 4月の出生者数 45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/>