

グリーンアスパラガスのレンジで和風サラダ



栄養素量(1人分)
エネルギー32kcal、たん白質3.3g、脂質0.5g、塩分0.4g

今が旬のグリーンアスパラガス、電子レンジを使って簡単に調理できる一品をご紹介します。ぜひ、お試しください。

材料(4人分)

グリーンアスパラ…200g 酒……………大さじ2
しらすぼし……………大さじ2 かつお節…適宜
粉チーズ……………小さじ2 しょう油…小さじ1

作り方

- ①グリーンアスパラガスは、根元の硬い部分の皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②グリーンアスパラガスに酒をからめる。
- ③②を耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジに3分かける。
- ④皿にもって、しらすぼし・かつお節・粉チーズ・しょう油を全体にふりかける。

新企画

●プレゼント 5月号締め切り: 5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】
川瀬陶房(下市毛889-1)
サイズ:約27.5cm×15cm



鯉淵公園が開園しました

笠間市鯉淵に新しく避難場所の役割を兼ね備えた公園が完成し3月20日に開園しました。この公園には、子どもが楽しく遊べる“複合遊具”や大人が利用できる“健康遊具”のほか、多目的トイレも完備されています。

また、災害時には災害用トイレになるベンチがあります。

なお、太陽光発電と風力発電を利用した照明灯も設置しており、環境にも配慮されています。

- ◆所在地 鯉淵 6269-15
- ◆面積 約46,000㎡



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4.1現在)

- 人口 79,456人 (-69人)
- 男 38,960人 (-38人)
- 女 40,496人 (-31人)
- 世帯数 28,076世帯(+61世帯)
- 3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。

○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/>

