

菜の花のからし酢みそあえ



春になると酢みそあえの味を思い出す方もいらっしゃるのでは？
あえる材料は旬のものを使って、肉と一緒にあえてもおいしいです。

材料(4人分)

菜の花…200g ちくわ…1本
ヤマイモ…4～5cm 塩…少々
(酢みそ)
みそ…大さじ2 酢…大さじ1
砂糖…大さじ1 ときからし…小さじ1弱

作り方

- ①菜の花は塩を入れた熱湯でさっとゆがき、水気をよく切る。
- ②ちくわはうす切りにして熱湯をまわしかけ、水気をしぼる。
- ③ヤマイモは皮をむき、さいの目に切る。
- ④酢みそを作る。鍋に、みそ、酢、砂糖を入れ、弱火にかけ、練るように混ぜる。冷ましてから、ときからしを加え、混ぜる。
- ⑤①～③の材料と④の酢みそをあえ、器に盛る。

栄養素量(1人分)
エネルギー78kcal、たんぱく質4.5g、脂質0.9g、塩分1.4g

新企画

●プレゼント 4月号締め切り: 4月30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】
原陶工房(陶の小径)
サイズ:約14cm×11.5cm

かさま ぼけっと

子育て支援のページ

13



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のできる場として「子育て支援センター」を市内に2か所開設しています。毎月育児に役立つ講座なども開催していますので、ぜひご来場ください。

◆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ポレポレ2階

4/23 (金)	13:30 ～ 14:30	最近の育児相談から(講師 心理相談員 土井君枝先生)
5/18 (火)	10:30 ～ 11:30	救急法・AEDの使い方(講師 笠間消防署員)
6/15 (火)	10:30 ～ 11:30	お楽しみ会 キラキラ☆メニュー(手づくりおもちゃ他)

◆子育て支援センター「くりのこ」市民センターいわま1階

4/28 (水)	10:30 ～ 11:30	離乳食のはじめ方とメニュー(講師 保健センター栄養士)
5/26 (水)	10:30 ～ 11:30	お楽しみ会 エプロンシアター他(こぶた会)
6/23 (水)	10:30 ～ 11:30	乳児期の歯みがき(講師 保健センター歯科衛生士)

◆対象者：おおむね3歳未満の乳幼児および保護者

◆参加費：無料

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3.1現在)

- 人口 79,525人 (-50人)
- 男 38,998人 (-24人)
- 女 40,527人 (-26人)
- 世帯数 28,015世帯(+13世帯)
- 2月の出生者数 41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/>

