

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

本年度のテーマ：野菜を主とした料理

「卵の黄」「菜の花と絹さやの緑」「ニンジンとプチトマトの赤」と飾った「ちらし寿司」は彩りがとてもきれいで、目のごちそうでもあります。



器：笠間焼（作：向山窯）
提供：笠間焼協同組合

栄養素量（1人分）

エネルギー…487kcal

たんぱく質…11.9g 脂質…6.5g 塩分…1.4g

春のちらしずし

材料（6人分）

米…3カップ、甘塩鮭…2切れ、菜の花…1束、絹さや…少々、ニンジン…小1本、プチトマト…8個、花ラッキョウ…30g、白いりゴマ…大さじ1（薄焼き卵）卵…2個、砂糖…小さじ1、塩…少々、植物油…大さじ1（合わせ酢）酢…大さじ4、砂糖…大さじ1と2/3、塩…小さじ1

作り方

- ①米は普通よりやや硬めに炊く。
- ②材料の下ごしらえをする。
鮭は焼いてほぐしておく。花ラッキョウは薄切りにする。菜の花・絹さや・ニンジンは茹でて細切りにする。卵は砂糖と塩を加え混ぜ、植物油をしいたフライパンで薄焼き卵にしてから細切りにする。
- ③合わせ酢とご飯を混ぜ、②の鮭・花ラッキョウ・白いりゴマを加えて混ぜる。
- ④③のすし飯を皿に盛り、上に卵・菜の花・絹さや・ニンジン・プチトマトを彩りよく飾る。

日立ライフ野球教室を開催



未来の名内野手

1月31日、笠間市総合公園市民球場で日立ライフ野球教室が開催されました。笠間市体育施設の指定管理者㈱日立ライフが「自分たちの持っているものを地域に還元したい」という思いから実現したものです。
当日は市内の野球スポーツ少年団・中学校野球部など約250名が参加しました。日立製作所野球部の選手、監督、コーチ37名から指導を受けました。
練習は、小学生と中学生、バッテリー、内野、外野にそれぞれ分かれ、ランニング・ストレッチから始まり、キャッチボール、守備練習、バッティング練習、走塁練習が行われ、熱のこもった個別指導が随所に見られました。



快音が響くティーバッティング

参加した子供たちは練習場所や他チームと混合など、ふだんと違った環境に少し緊張しながらも、生き生きと練習に取り組んでいました。
日立製作所の野球部は昨年の都市対抗野球でベスト8に勝ち進んだ強豪です。今年の都市対抗野球でもその勇姿を見せてくれることでしょう。



うなりを上げるシャドウピッチング

市民の皆さんの作品を募集しています。

「広報かさま」では、皆さんのお気に入りの作品を紹介しています。絵画・書道・俳句・短歌・写真・イラストなどの作品をご応募ください。応募の際は、必ず住所・氏名（ペンネームの場合、本名も併記）を記入し、お送りください。掲載させていただいた方には、薄謝を進呈します。

- 申込み・問合せ
秘書課広報広聴グループ
(内線 225)

広報ギャラリー