

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

厚揚げをつぶして作る簡単においしくできる白和えです。青菜やきのこを入れて、よりヘルシーにお召し上がりください。



器：笠間焼（作：筒井 修さん）
提供：笠間焼協同組合

栄養素量（1人分）

エネルギー…151kcal
たんぱく質…8.4g 脂質…9.4g 塩分…1.0g

厚揚げのしらあえ

材料（6人分）

厚揚げ…2枚、ホウレンソウ…200g、生シタケ…4枚、
薄口しょうゆ…少々、塩…小さじ2/3
(A) すりゴマ…大さじ4、砂糖…大さじ4
みそ…小さじ2、だし汁…大さじ1

作り方

- ①厚揚げは熱湯を通して油抜きし、細かくちぎる。
- ②ホウレンソウは熱湯でさっとゆで、水に放して水気を絞り、3cmの長さに切って薄口しょうゆ少々をふりかけ水気を固く絞る。
- ③生シタケは軸を取り、かさの裏側に塩少々をつけて網で焼き、細切りにする。
- ④すり鉢に(A)を入れて、よくすり混ぜる。
- ⑤①を加えて、すりこ木で小突くようにすり混ぜ、②、③を加えて混ぜて器に盛り付ける。



竹中亜左美さん(下郷)

私は、どんな子(犬)でもトレーニングできる訓練士になりたいです!!



柴田佐和子さん(湯崎)

音楽教育者として、たくさんの方に音楽の素晴らしさや楽しさを伝えていきたいです。



藤枝 里衣さん(本戸)

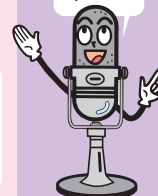
成人し、一人の大人として責任をもち行動する。



船戸 瑤子さん(上市原)

少しずつでも、親孝行できるようにがんばりたいです。

成人式実行委員の皆さんにインタビューしました!



新成人の抱負



森 愛美さん(大田町)

新成人として社会に少しでも貢献できるような人間になりたいと思います。



松本 裕美さん(吉岡)

昨年にエステティシヤンの資格を取得しましたが、20歳というこの貴重な1年は、エステティシヤンとしての腕を磨きながらさらに様々なことに挑戦する年にしたいです。



成田 修三さん(旭町)

大人としての自覚、責任を持ち、社会の一員として貢献できる行動で歩んでいきたいです。



道川 和志さん(下郷)

社会人としての自覚を持ち、部活や学業を通して自己形成をしっかり行っていきたい。



南指原 瞳さん(上郷)

落ち着いた行動を心がけつつも、様々な場所や人と関わり合える機会を増やしたいです。

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