

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

秋野菜のうまみを汁ごと食べられ、口当たりも良く、たくさん野菜が取れます。



器：笠間焼（作：柳橋修三さん、提供：笠間焼協同組合）

栄養素量（1人分）

エネルギー…385kcal

たんぱく質…9.7g 脂質…20.2g 塩分…1.8g

秋野菜のあんかけ煮

材料（4人分）

具材 ダイコン…1/3本、ニンジン…小1本、サトイモ…大4個、ブロッコリー…1/2房、ハクサイ…3枚、とりもも肉…100g
油…大さじ1、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ3、みそ…大さじ3、片栗粉…大さじ2、白ゴマ…大さじ2

作り方

- ① ダイコンは一口大の乱切りにして、湯がいておく。
- ② ニンジン、ハクサイはザク切り、とりもも肉は一口大に切る。
- ③ サトイモは良く洗い、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておく。
- ④ 鍋に油を入れ、とりもも肉、ダイコン、ニンジン、サトイモを炒める。
- ⑤ ④にひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 砂糖、みそ、みりんを混ぜておき、鍋に入れ、ハクサイとブロッコリーを入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたらゴマをふってできあがり。

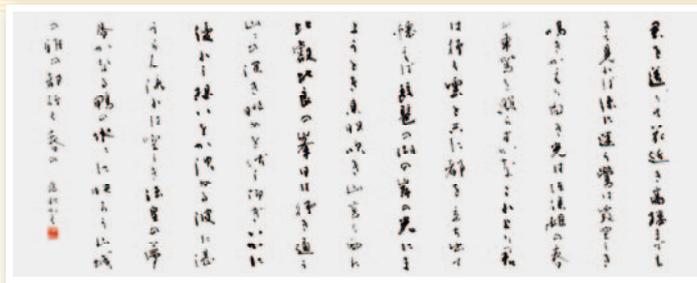
広報キャラクター

申込み・問合せ

秘書課広報広聴グループ(内線 225)

このコーナーでは、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(風景・人物・ペットなど)などの作品をご応募ください。必ず、住所・氏名(ペンネームの場合、本名も併記)・作品名を記入し、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。 秘書課広報広聴グループ(内線225)

書道 (第26回読売書法展2009年)



特選

新堀應秋(鯉淵)

秀逸

会友 谷中小華(大洲)

秀逸

安見敬祥(平町)

俳句

笠間稲荷 街も花や香 菊日和 山崎久三(美原)

短歌

笠間市の明るい未来背負う子の
育くみて行く見舞るかす芽木 伊藤洋子(大田町)

人生の日溜まりに在り小さくとも

生き甲斐として歩道歩めば 込山千代(押辺)

自由律俳句

ホットヒと息ついた時家族で喜ぶ笑顔の輪 小林ヨシ子(旭台)

※「広報かさま」の表紙写真(テーマは農業)を募集しています。住所、氏名、電話番号、写真の題名・撮影年月日・撮影場所を明記の上、上記までお申込みください。(1月号用応募締切：12月10日(木))