

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

夏ばてしないように夏野菜を取りましょう。
酢の入ったゴマだれでさっぱりといただけます。



栄養素量 (1人分)

エネルギー…313kcal

たんぱく質…5.2g 脂質…24.0g 塩分…1.8g

夏野菜のゴマだれ添え

材料 (4人分)

カボチャ…1/4個 ナス…4個
ピーマン…2個 インゲン…8本
ニンジン…1/2本 オクラ…8本
油…適量

A.ゴマだれ

〔すりゴマ…大さじ3 ポン酢…大さじ3
シソの葉 (みじん切り) …4枚

作り方

①野菜を切る。

- ・カボチャはくし型の薄切りにする。
- ・ナスは半分にし、切れ目を入れる。
- ・ピーマンは半分に切り種を取る。
- ・インゲンはすじを取り半分に切る。
- ・ニンジンは薄い輪切り。
- ・オクラは縦に切れ目を入れる。

②フライパンに油を引き、①の野菜を素揚げにする。

③Aを混ぜ合わせ、ゴマだれを作る。

広報キャラクター

写真



「たのしみいっぱい1年生」

昨年の統計グラフコンクールで賞をとりました。今年もがんばるぞ!!

(笠間市統計グラフコンクール最優秀賞)

(茨城県統計グラフコンクール企画部長賞)

岩間第三小学校

松澤 立 (右)、田嶋康平 (中央)、岡部里音 (左)

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。応募の際は、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。



「水路の生物調査」(南小泉水とみどりの会)



「農地・水環境保全向上対策」(仁古田ひまわりの会・子ども会)

※「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。〔10月号用応募締切：9月10日(木)〕