

# 店報キャラクター

● 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させていただきます。絵画・書道・俳句・短歌・写真・イラストなどの作品を募集しています。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人には、薄謝を進呈します。

## 写真



「笠間リトルフォックス キッズ」  
首都圏対決ジュニアオープン IN TOKYO  
(ドッジボール) キッズの部 準優勝



「守り人」  
飯村 常夫 さん(笠間)

※「広報かさま」の表紙写真(テーマは農業)を募集しています。詳しくは、上記までお問い合わせください。  
〔6月号用の応募締切：5月8日(金)〕

食生活改善推進員が紹介する

## かさま食彩

笠間市では、市民の健康づくりのため、生活習慣病予防(メタボ予防)に取り組んでいます。食事では、旬の野菜をたくさん食べることも予防の一つにつながりますので、今年度は一年を通して野菜を主とした料理をお届けします。



**栄養素量 (1人分)**  
エネルギー…78kcal  
たんぱく質…5.7g 脂質…4.5g 塩分…0.5g

## 菜の花のいためもの

材料 (4人分)

菜の花…200g  
ニンジン…60g  
ベーコン…4枚  
塩・こしょう…少々  
サラダ油…小さじ2

作り方

- ①菜の花はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジンはせん切りにする。
- ③ベーコンは5mm～1cmの幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、次にニンジン、最後に菜の花の順に炒め、全体を混ぜ、塩・こしょうで味をつける。