

3月3日
まで

とうえん ひな 第9回桃宴～笠間のお雛様展～

アートと歴史のまち笠間では、様々なお雛さまに出会うことができます。笠間焼の陶雛や吊るし飾りを中心に、商店街や幼稚園児親子が作ったお雛さまも登場し、早春の笠間を盛り上げています。



《イベント案内》 笠間観光協会 ☎ 0296-72-9222

◆お雛さまを探せ！

クイズラリーで笠間焼のお雛さまをプレゼント

◆ギャラリーロード 親子ひな展

幼稚園児親子が作った雛人形を展示

◆陶の吊るし飾りづくり (2月28日・3月1日)

笠間稲荷神社前ポケットパーク 500円

◆笠間焼のお雛さまづくり

窯元・陶の小径で開催 2,000円

◆吊るし飾り・昔雛の展示

笠間稲荷門前通り各店舗

◆笠間桃宴ふあっしょん抄

(3月1日 11:00～15:00)

着物をリメイクしたファッションショーを笠間稲荷門前通りで開催します。



食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

寒いこの時期、ビタミン豊富で良質なたんぱく質がとれる豆乳鍋はいかがでしょうか？ 心も体も温まります。



栄養素量 (1人分)

エネルギー…334kcal

たんぱく質…24.9g 脂質…16.8g 塩分…0.4g

豆乳鍋

材料 (4人分)

(具) 鶏もも肉…400g ハクサイ…1/4束
シュンギク・ミズナ…各1束
シイタケ…4個
ネギ・ニンジン(小)…各1本
(a) みりん…大さじ1 しょうゆ…小さじ2
みそ…大さじ3
だし汁…3カップ 豆乳…1と1/2カップ

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。ハクサイは一口大のそぎ切り、シュンギクは2等分、ミズナは3等分、ネギは斜め切り、ニンジンとシイタケは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら(具)と(a)を加え、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、豆乳を加えて一煮する。