

広報ギャラリー

申込み・問合せ

〒309-1792

笠間市中央 3-2-1

笠間市役所市長公室秘書課 広報広聴グループ

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



「仲間をふやしてもっと強いチームになりたいです。」
友部リトルリーグ3年生一同



「晩秋の北山公園」
日ごとに山々の彩りが変わります。訪れるたびにその時間の美しさに出会えます。

増淵哲雄 (吉岡)

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

お正月に使ったレンコンが残っていませんか？
土の中、深い所で作られた根菜は体を温めてくれますので、寒い時期に食したい食材の一つです。



栄養素量 (1人分)

〈レンコンの梅和え〉 エネルギー…41kcal

たんぱく質…0.8 g 脂質…0 g 塩分…0.6 g

〈レンコンの白和え〉 エネルギー…37kcal

たんぱく質…4.0 g 脂質…2.1 g 塩分…0.6 g

レンコンの和えもの 2種

材料 (4人分)

【梅和え】

レンコン…150 g 酢…少々

梅干し…1~2個 みりん…少々

【白和え】

レンコン…150 g 酢…少々

豆腐…1/2丁 砂糖…大さじ1/2 塩…少々

作り方

【梅和え】

- ① レンコンは皮をむいて薄切りにし、酢を少々入れた熱湯でさっとゆでる。
- ② 梅干しを細かくたたき、みりんでのばし和え衣を作る。
- ③ ①を②で和える。

【白和え】

- ① レンコンは梅和えと同様にする。
- ② 豆腐をふきんに包み、水切りをしてから、すり鉢でなめらかになるまでよくすり、砂糖と塩で味を調える。
- ③ ①を②で和える。