

鮭のネギソース



栄養成分 (1人分)

エネルギー171kcal, たんぱく質14.3g, 脂質9.0g, 塩分2.0g

材料 (4人分)

- | | | |
|--------------------|-----|----------------|
| (鮭(ひと口大に切る) ……4切れ | A { | ねぎ(みじん切り) 1/2本 |
| 塩 …… 小さじ1 | | 酒 …… 大さじ2 |
| こしょう …… 少々 | | しょうゆ …… 大さじ1 |
| 小麦粉 …… 適量 | | ごま油 …… 大さじ1/2 |
| 油 …… 大さじ1・1/2 | | 砂糖 …… 大さじ1/2 |
| | | レモン汁 …… 大さじ2 |

- ブロッコリー(小房に分けゆでる) …… 適量
ミニトマト …… 適量

作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンを中火で熱し、油を入れ、鮭の両面を焼き色がつくまで焼く。
- ③ Aを混ぜ、ネギソースを作る。
- ④ 器に②の鮭を盛り、ネギソースをかけ、ブロッコリーとミニトマトを添える。

食改さんのおすすめ献立



主菜：今月のレシピ



副菜：ひじきの煮物



主食：ご飯



汁：小松菜と油揚げの味噌汁

食事のバランスは、「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えるところから……



かさま ぽけっと
子育て支援のページ
30



ベビーマッサージの様子 (8/12くりのこ)

子育て支援センター10月の行事のご案内

『子育て支援センター』では、育児に役立つ講座や季節感のある楽しい催しを企画していますので、気軽にお越しください。(参加費無料)

| 日時 | 会場 | 行事内容 |
|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 10/7(金) 11:30~12:00 | 「くりのこ」 市民センターいわま1階 | 絵本・紙芝居読み聞かせ・ うた遊び・手遊び など |
| 10/12(水) 10:00~11:30 | 「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟 | 秋の木の実でマラカスづくり (要予約・10組限定) |
| 10/19(水) 10:30~11:30 | 「くりのこ」 市民センターいわま1階 | 親子で楽しく体を動かそう |
| 10/20(木) 10:00~11:00 | 「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟 | 保健相談 |
| 10/21(金) 14:00~15:00 | 「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟 | 栄養相談 |
| 10/28(金) 10:30~11:30 | 「みつばち」 笠間ジョypingセンターポレポレ2階 | 新聞紙で遊ぼう |

かさまぽけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/kosodate/index.html>

問合せ：子ども福祉課 (内線 164)

人口と世帯数 (常住人口 8.1 現在)
●人口 78,953人 (-12人)
●世帯数 28,061世帯 (+6世帯)
※H22国勢調査の速報値に基づく推計値のため、
数値は後日変更になる場合があります。
●7月の出生者数 47人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問合せは秘書課(内線225)まで。
○表紙の題字「笠間」は書家：関紫芳さんよりご協力いただいたものです。

○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
アドレス
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/>



再生紙を使用しています。