たらの具だくさんトマトソース煮

栄養成分（１人分）
エネルギー212kcal，たんぱく質18.2g，脂質4.2g，塩分1.6g

材料（４人分）

- 生たら……4切れ
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- 小麦粉……適量
- 油……大さじ1
- じゃがいも……3個
- パセリ……適量

トマトソース

- 油……大さじ1
- にんにく(みじん切り)……少々
- 玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個
- ピーマン(粗みじん切り)…2個
- ホールトマト缶……200g
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩･こしょう……各少々

作り方

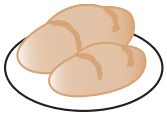
❶たらは塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
❷フライパンに油を入れ中火で熱し、たらを入れ、薄く焼き色がついたら返し、同様に焼き付けて1度取り出す。
❸次にトマトソースを作ります。フライパンに油とにんにくを入れ、中火で炒める。香りが立ったら玉ねぎ・ピーマンを加え、しんなりするまで炒める。ホールトマト・缶汁を加える。酒・しょうゆ・塩・こしょうを加えひと混ぜする。
❹❷のたらをトマトソースに入れ、２分煮る。
❺❹のたらを取り出して皿に盛り、トマトソースをかける。
❻じゃがいもは一口大に切り、茹でて粉ふき芋にする。粉ふき芋とパセリを皿に盛りつける。

食改さんのおすすめ献立

主菜：今月のレシピ

＋

副菜：野菜サラダ＋ノンオイルドレッシング



主食：パン

汁：コンソメスープ

開所時間のご案内

◎**岩間子育て支援センター「くりのこ」**
月・水・金
10：00～12：00・13：00～16：00

◎**笠間子育て支援センター「みつばち」**
火・木・金
10：00～12：00・13：00～16：00

◎**友部子育て支援センター「そだちの和」**
月･火･水　8:00～13:00（昼休なし）

子育て支援センター11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
11/4（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・手遊び・うた遊びなど
11/8（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	シール製作 （お子さまランチを作ろう!!）
11/15（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
11/16（水） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談
11/16（水） 10:30～11:30	「くりのこ」 市民センターいわま１階	育児相談
11/29（火） 10:30～11:30	「みつばち」 笠間ショッピングセンターポレポレ2階	歯みがきシュッシュッ きれいな歯（ブラッシング指導）

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 9.1 現在）

●**人　口**　78,913人　（－40人）
●**世帯数**　28,057世帯（－4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。
●**８月の出生者数**　44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/

PRINTED WITH SOY INK
再生紙を使用しています。