

かさま食彩

豚肉とりんごのスープ煮



栄養成分(1人分)

エネルギー341kcal、たんぱく質214.1g、脂質19.3g、塩分1.3g

材料(4人分)

- 豚もも肉(1cm幅) …… 300g
- 塩 …… 小さじ1/5
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 15g
- 油 …… 大さじ1
- 玉ねぎ(2cm幅くし形) …… 1個
- りんご(6~8つに切る) …… 2個
- 白ワイン …… 1/2カップ
- コンソメ …… 1個
- 水 …… 1/2カップ
- パセリ …… 少々

作り方

- ①豚肉は切って、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶしておく。
 - ②りんごと玉ねぎを切っておく。
 - ③鍋に油をあたため、豚肉の両面を焼き、玉ねぎを加える。白ワインを加えて沸騰させアルコール分を飛ばす。
 - ④鍋にりんごを加え、コンソメ・水を加える。中火で10~15分間煮る。
 - ⑤器に盛り付けてパセリを飾る。
- ※煮汁が余った場合は、煮詰めてソースとしてかけて召し上がれます。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：
今月のレシピ



副菜：
温野菜サラダ

主食：
ロールパン



汁：
コンソメスープ



主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスUP!

笠間焼うつわ プレゼント

12月号締め切り：12月27日必着

【笠間焼の提供】小林 伸光
(石岡市)

サイズ：約14cm×14cm×6cm



撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。

ご存知ですか? いばらき子育て家庭優待制度

いばらきKids Club

茨城県内に在住する妊娠中の方や18歳未満のお子さんがある家庭は「いばらきKids Club」の会員になれます。

この制度は、「いばらきKids Club」カードを協賛店舗等で提示すると、料金割引や粗品進呈など、協賛店舗が独自に設定した優待サービスが受けられる制度です。

カードの配布場所は、笠間市役所子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6か所です。(※カードの配布は、1世帯に1枚です。)

協賛店舗には、左のような「いばらきKids Club」カードのポスターやステッカーが貼ってあります。また、協力店舗は、茨城県のホームページで検索できますので、ご活用ください。

【茨城県のホームページアドレス】

<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/~kids/pcstyle/card.html>

かさまぽけっと

子育て支援のページ

57



いばらきKids Clubカード

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/index.php?code=1676> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口11.1現在) ▶人 □ 77,688人(-35人) 男 38,023人(-30人) 女 39,665人(-5人)
▶世帯数 28,520世帯(-3世帯) ▶10月の出生数 51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。お問い合わせは秘書課(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。
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



再生紙を使用しています