

かさま食彩



栄養成分(1人分) エネルギー375kcal、たんぱく質6.0g、脂質8.8g、塩分2.1g

ねぎ餅

材料(2人分)

- ねぎ(1cm幅の斜め切り).....2本
- 切り餅(2等分).....4個
- 赤かまぼこ(飾り切り).....10g
- 生椎茸(せん切り).....2本
- サラダ油.....大さじ1
- バター(有塩).....5g
- A
 - 酒.....大さじ1と1/2
 - 砂糖.....大さじ1と1/2
 - しょうゆ.....大さじ1と1/2
 - みりん.....大さじ1



④焦げ付かないように様子を見て

作り方

- ①ねぎ、餅、かまぼこを切っておく。
- ②椎茸は、網で焼いてから切る。
- ③フライパンにサラダ油とバターを入れて火にかけ、溶けたら一度火を止める。ねぎの半量を広げて入れ、餅をのせたらその上に残りのねぎをのせる。
- ④Aを加えてふたをして、中火にかける。煮立ったら弱火にし、5~6分くらい火にかける。
- ⑤餅がトロツとしたら火を止め盛りつける。
- ⑥椎茸とかまぼこを飾りできあがり。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主食：
今月のレシピ



副菜：
三色なます



汁：とん汁



この献立に果物と乳製品を加えるとともにバランスがよくなります。

笠間焼うつわ プレゼント

1月号締め切り：1月31日(金)必着

【笠間焼の提供】こうだ わかこ 国府田 和可子
(池野辺)

サイズ：約20cm×20cm



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。

かさまぽけっと

子育て支援のページ

58



パパの筋トレパートナー

新米パパの イクメン日記



筋トレパートナー

息子の^{たくみ}匠は体重も10kgを超え、筋トレにはちょうどいい重さになってきました。毎日の筋トレのパートナーとなっています。

日々の成長をひしひしと感ずることができるこの筋トレは、私にとっての良きリラックスタイムとなっています。このまま大きく成長して欲しいという願いはありますが、いつまで持ち上げられるか心配です。

いつまでも筋トレパートナーとして、ニコニコした笑顔でパパの筋トレを見守ってほしいものです。

(30代男性TN)

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12.1現在) ▶人 口 77,663人(-25人) 男 38,025人(+2人) 女 39,638人(-27人)
▶世帯数 28,533世帯(+13世帯) ▶11月の出生数 43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