

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

# かさま食彩

## たっぷり野菜の白和え



### 材料(4人分)

- |               |      |              |        |
|---------------|------|--------------|--------|
| 絹豆腐……………      | 300g | えび……………      | 12尾    |
| グリーンピース……………  | 130g | ※茹でてあるもの     |        |
| A「塩……………      | 小さじ1 | 練りゴマ(白)…………… | 大さじ3   |
| 水……………        | 1カップ | 白味噌……………     | 大さじ2   |
| スナップエンドウ…………… | 12個  | 生クリーム……………   | 大さじ2   |
| (長さ1/2)       |      | 酢……………       | 大さじ1   |
| サイインゲン……………   | 12本  | しょうゆ……………    | 大さじ1/2 |
| (長さ1/2)       |      | 練からし……………    | 小さじ1/2 |
| パプリカ(黄)……………  | 1/2個 | みりん……………     | 小さじ1/2 |
| (長さ1/2の薄切り)   |      | 塩……………       | 小さじ1/3 |

### 作り方

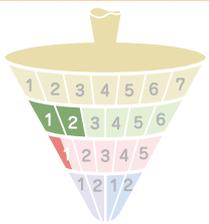
- 豆腐は、キッチンペーパーに包み水切りする。
- グリーンピースは、Aに15分つけ、茹でて冷まし、水気を切る。
- スナップエンドウは筋を取り、サイインゲンと合わせ一まみの塩を加えた熱湯で茹で、氷水に取りキッチンペーパーで水気を取り切る。
- パプリカはへたと種を除き、切る。えびは水気を取っておく。
- 大きめのボールに豆腐を入れ、泡立て器で滑らかにすりつぶし、Bと混ぜる。
- ①～④の材料を⑤に加えて和える。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー237kcal、たんぱく質13.3g、  
脂質12.9g、塩分2.1g

### 食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	2sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは **食事バランスガイド** 検索

### 笠間焼うつわプレゼント

5月号締め切り：5月30日(金)必着

【笠間焼の提供】渡辺 優 (飯田)

サイズ：約14cm×22cm



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・電話番号を明記のうえ、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。  
※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。

## 「子育て支援センター」をご存知ですか

子育て支援センターは、子育ての不安をやわらげ、子どもの健やかな育ちを応援することを目的としています。子育て家庭の親とその子どもが気軽に集い、うちとけた雰囲気の中で語り合うなど相互に交流する場所として市内に3か所あります。

◇内容／親子の遊び場の提供、育児情報の提供、子育て相談、育児講座の実施等

◇対象者／未就学児と保護者です。保護者同伴でご利用ください。

◇利用料／無料

## かさまぽけっと

子育て支援のページ

62

施設名	場所	開設日	開設時間
くりのこ	市民センターいわま 1階	毎週月・水・金	10:00～12:00 / 13:00～16:00
みつばち	笠間ショッピングセンターポレポレ 2階	毎週火・木・金	10:00～12:00 / 13:00～16:00
かんがるー	笠間キッズ館	毎週月～金	9:00～12:00 / 13:00～16:00

※「くりのこ」、「みつばち」…祝日、お盆、年末年始はお休みとなります

※「かんがるー」…年末年始はお休みとなります

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4.1現在) ▶ 人口 77,424人(-172人) 男 37,925人(-73人) 女 39,499人(-99人)  
▶ 世帯数 28,614世帯(+28世帯) ▶ 3月の出生数 31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。  
○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