

かさま食彩

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？

サーモンのムニエルマスタードヨーグルトソース



栄養成分 (1人分)

エネルギー203kcal、たんぱく質17.1g、脂質10.8g、塩分0.5g

材料 (4人分)

サーモン	70g×4切れ	グリーンアスパラガス	80g (5cm長さに切る)
塩	小さじ1/4	かぶ	200g (一口大に切る)
こしょう	少々	人参	180g (皮をむき12等分)
小麦粉	大さじ1と1/3	レモン	1/2個 (輪切りまたはくし型)
油	小さじ2		
バター	8g		
マヨネーズ(カリフォルニア)	20g		
ヨーグルト(プレーン)	20g		
粒マスタード	小さじ1/3		

作り方

- グリーンアスパラガスと皮をむいたかぶ・人参は切って、茹でておく(塩をひとつまみ加える)。*茹ですずに、蒸してもOK。
- サーモンに塩・こしょうをして5分程おき、キッチンペーパーで水気をとり、小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- フライパンを熱し、油とバターを加えて、①のサーモンを皮側から焼き、焼き色がついたら裏返し、中火～弱火で焼き中まで火を通す(盛りつけ時に表になる方は焼き色がつきすぎないよう注意する)。
- マヨネーズ・ヨーグルト・粒マスタードを混ぜ、ソースを作っておく。
- 器に①の野菜と②のサーモン、レモンを盛りつけ、④のソースをサーモンにかける。

食事バランスガイド

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

6月号締め切り：6月30日(月)必着

【笠間焼の提供】森川陶房(城里町)

サイズ：約23cm×23cm



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。

ご利用ください!

かさま健康ダイヤル24

かさまぽけっと

子育て支援のページ

63

ご相談例

- 妊娠中の生活・食事・運動や病気
- 誤飲などの応急処置
- 離乳について
- おねしょ等について
- トイレトレーニング
- 発達について
- 家庭看護・介護について



お子さまの健康や病気について、不安や心配事はありますか？笠間市では、24時間いつでも電話相談できる「かさま健康ダイヤル24」を実施しています。

また、健康に関することだけでなく、子育てに関する相談にもご利用いただけます。

内科医・小児科医・保健師・助産師・管理栄養士等の専門家やヘルスカウンセラーによるアドバイスを受けることができます。

24時間年中無休・無料です。ぜひお気軽にご利用ください。



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5.1現在) ▶ 人口 77,381人(-43人) 男 37,909人(-16人) 女 39,472人(-27人)
▶ 世帯数 28,671世帯(+57世帯) ▶ 4月の出生数 40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