

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？

夏野菜たっぷりラタトゥイユご飯



栄養成分 (1人分) エネルギー484kcal、たんぱく質13.6g、脂12.8g、塩分1.7g

材料 (4人分)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| トマト…………… 2個
(湯むきして1.5cm角切り) | ニンニク…………… 1かけ
(みじん切り) |
| 玉ねぎ…………… 200g
(くし型) | オリーブオイル…………… 大さじ2 |
| なす…………… 3本
(1cmの輪切り) | 白ワイン…………… 140cc |
| ピーマン…………… 2個
(1.5cm角切り) | A 塩…………… 小さじ1 |
| 黄パプリカ…………… 60g
(1.5cm角切り) | こしょう…………… 少々 |
| オクラ…………… 10本
(輪切り) | 乾燥ハーブ(バジル・ローリエ等)… 少々 |
| | 卵(M)…………… 4個
(半熟に茹で半分に切る) |
| | 枝豆…………… 80g
(茹でてさやからはずす) |
| | ご飯…………… 4杯分
(1杯150g程度) |

作り方

- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で炒める。香りが出たら中火にし、玉ねぎを加えて炒める。
- ①がしんなりしたらその他の野菜を入れて炒める。
- 野菜の水分が十分にいたらAと乾燥ハーブを加え、蓋をし20～25分弱火で煮込む。
- 器にごはんと③を盛り、卵と枝豆を飾る。

食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	1.5sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	3sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは **食事バランスガイド**

笠間焼うつわプレゼント

7月号締め切り：7月31日(休)必着

【笠間焼の提供】大津昇窯 (手越)

サイズ：約21cm×21cm

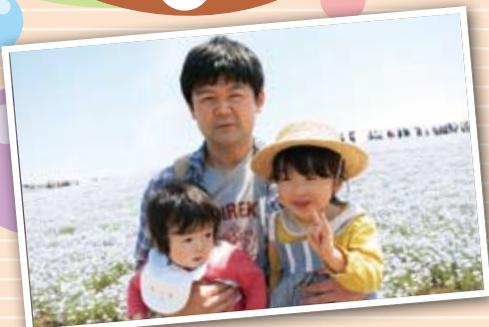


撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。

かさまぽけっと

子育て支援のページ

42



パパと一緒に海浜公園にて！

新米パパのイクメン日記



早いもので長女も5月で3歳になりました。私や妻の口真似をしてみたり、似顔絵を描いたり、歌ったり踊ったりと、その成長ぶりに日々驚いています。

これからの子育て、楽しいことはもちろん、大変なことや心配なこともたくさんあるのですが、そういう経験を重ねて本当の父親に成長していくのでしょね。娘の結婚式で号泣するお父さんの気持ち、今はよくわかるかも……かなり気が早いですが。

昨年9月に長男が誕生して、ますます賑やかな我が家です。毎日家事や育児に奮闘する妻や、サポートしてくれるお互いの両親にはとても感謝しています。これからも楽しみながら子育てをしていきたいと思ひます。

きむらけんたろう
(木村健太郎)

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6.1現在) ▶ 人口 77,418人(+37人) 男 37,927人(+18人) 女 39,491人(+19人)
▶ 世帯数 28,734世帯(+63世帯) ▶ 5月の出生数 50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