

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？

焼きりんごのアイスクリーム添え



材料(4人分)

- りんご……………2個
- アイスクリーム(バニラ)… 160g
- さつまい芋……………200g
- シナモン…………… 適量
- サラダ油……………大さじ2
- 好みのクッキー型
- バター……………20g

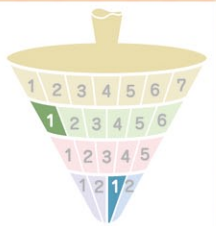
作り方

- ①りんごは皮付きのまま、横に4等分にスライス(※1枚は約1.5cm厚さ)する。りんごの芯はクッキー型等で型抜きをする。
- ②さつまい芋は皮をむき、りんごと同じ厚さの輪切りにする。輪切り8枚をりんごの芯と同様に型抜きして、りんごの芯の部分に入れておく。残りのさつまい芋は茹でてからつぶし、粗熱がとれたらアイスクリームと混ぜて冷凍庫で冷しておく。
- ③大きめのフライパンを熱しサラダ油大さじ1を入れる。②のりんご4枚を重ねないように並べ、弱火で10分焼いたら裏返して、裏面も焼く。竹串を刺して通ったらバター10gを加え、りんごにからめる。※残りのりんごも同様に焼く。
- ④③を皿に盛り、シナモンをかける。さつまい芋アイスを添える。

栄養成分(1人分) エネルギー281kcal、たんぱく質2.3g、脂質13.4g、塩分0.3g

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)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	0
果物	1sv



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

10月号締め切り：10月31日(金)必着

【笠間焼の提供】たやま けんし 田山 健司 (下市毛)

サイズ：約19cm×19cm



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

67



ラベンダー畑にて

新米パパのイクメン日記



娘も三歳になり、いろいろ会話ができるようになりました。表現力も少しずつ豊かになり普通の何気ない会話がとても楽しく感じます。

最近は特に、どんなことでも解らないことがあれば「なんで？」「どうして？」と、好奇心旺盛に質問してきます。小さな体で知識をたくさん吸収しようとしている娘の姿を見ると仕事の疲れも癒され、生きがいも感じます。

私の両親は忙しいときでも後回しにせず、私の質問に答えてくれました。娘にも同じように、どんな時でも正面から向き合って答えてあげたいと思います。

「パパとママはなんで結婚したの？」この「なんで？」の質問が来るのはいつぐらいでしょうか。その答えを教えるのが、今からのちょっとした楽しみなのです。

はせがわ たかし
長谷川 隆(娘 きらり)

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9.1現在) ▶ 人 口 77,330人(-21人) 男 37,854人(-16人) 女 39,476人(-5人)
▶ 世帯数 28,774世帯(+16世帯) ▶ 8月の出生数 44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>

