

# 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？

## フライパンで秋のキッシュ風



### 材料(4人分)

ご飯	100g	塩	1g
銀杏(生)※缶詰も可	10個	こしょう	少々
バター	10g	牛乳	120cc
人参(みじん切り)	50g	卵	3個
長ネギ(1cm小口切り)	1本	粉チーズ	大さじ2
生しいたけ(1cm角切り)	2個	ケチャップ	適量
ポークウインナー(輪切り)	55g		

### 作り方

- 生の銀杏は、殻つきのまま紙封筒に入れてレンジで1分間加熱して、実を取り出す。
- 人参、長ねぎ、生しいたけ、ポークウインナーは切っておき、Bは混ぜ合わせておく。
- フライパンにバターの半量を熱し、Aの材料を加えて炒め、塩、こしょうを加える。
- ボールに③、ご飯、銀杏、Bを入れてよく混ぜる。
- フライパンに残りのバターを入れて熱し、④を流し込み表面を平らにする。蓋をして弱火で7～8分焼き、裏返して4～5分焼く。
- 人数分に切り分け、お皿に盛りつける。お好みでケチャップをかけて出来上がり。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー209kcal、たんぱく質9.2g、脂質11.5g、塩分0.7g

### 食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	0.5sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
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](#)

### 笠間焼うつつプレゼント

11月号締め切り：11月28日(金)必着

【笠間焼の提供】武 伸也 (笠間)

サイズ：約15cm×15cm



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

68



いばらきKids Clubカード

### ご存知ですか？ (いばらき子育て家庭優待制度)

## 「いばらきKids Club」カード

カードを協賛店舗等で提示すると、料金割引や粗品の進呈など、店舗が独自に設定した優待サービスを受けることができます。

茨城県内に在住する妊娠中の方や18歳未満のお子さんのいる家庭が会員になることができます。

カードは、子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6か所で配布しています(1世帯に1枚です)。

協賛店舗には、「いばらきKids Club」カードをデザインしたポスターやステッカーが貼ってあります。

また、協力店舗やサービス内容が、茨城県のホームページで検索できます(「いばらきキッズ」で検索)。

<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/~kids/pcstyle/card.html>

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10.1現在) ▶ 人 口 77,351人(+21人) 男 37,867人(+13人) 女 39,484人(+8人)  
▶ 世帯数 28,803世帯(+29世帯) ▶ 9月の出生数 49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>

