

# かさま食彩

## 山芋のビーフロール



### 材料(4人分)

- 山芋(4cm長さ×1.5cm角)…180g
- 牛薄切り肉…240g
- 塩…小さじ1/6(1g)
- こしょう…少々
- 片栗粉…少々
- サラダ油…大さじ1
- A [しょう油…大さじ1  
酒…大さじ2  
ほうれん草…200g  
長ねぎ(白髪ねぎ)…40g  
柚子の皮(せん切り)…少々  
刻み海苔…ひとつまみ
- B [柚子の絞り汁…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1と1/2

### 作り方

- ①ほうれん草は、茹でて4cm長さに切っておく。
- ②長ねぎは、白髪ねぎにして水にさらす。柚子の皮も千切りにしておく。
- ③山芋は皮をむき、切っておく。
- ④まな板に牛肉を広げ、塩、こしょうをふり、山芋を1本ずつ置いて巻く。巻き終わりに片栗粉を少々つけてとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の牛肉を転がしながら炒め、火が通ったらAのしょう油、酒を加えて、さっと炒める。
- ⑥皿にほうれん草をしき、その上に⑤を盛る。水気を切った長ねぎ、柚子の皮、海苔を散らし、Bをかける。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー245kcal、たんぱく質13.2g、脂質15.3g、塩分1.4g

### 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

12月号締め切り：12月26日(金)必着

【笠間焼の提供】佐藤 剛 (鯉淵)

サイズ：約17cm×17cm



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

69

## ご利用ください! 「子育て支援講座」

笠間市子育て支援センター「みつばち」「くりのこ」「かんばん」では、月に1度子育て支援講座を実施しています。歯磨きの仕方やトイレトレーニング、栄養指導など、子育てに関するさまざまな知識やお子さんとの楽しいスキンシップの方法も学べます。

子育てに関する気になることや心配事の相談もできますので、ぜひご利用ください。



### 平成27年1月の子育て支援講座(予定)

実施日時	会場	内容	講師
1月21日(水) 10:30~11:30	「くりのこ」市民センターい わま1階	歯の大切さを知ろう 歯磨き指導・いやがらない方法	友部保健センター 歯科衛生士
1月23日(金) 10:30~11:15	「かんばん」笠間キッズ館	離乳食のすすめ方について~月 齢に合わせた量と味について~	友部保健センター 栄養士
1月27日(火) 10:30~11:30	「みつばち」笠間ショッピング センターポレポレ2階	楽しく体を動かそう ~軽体操でリフレッシュ~	笠間市スポーツ推進委員

※子育て支援センターは、小学校就学前のお子さんと保護者の方が一緒に楽しい時間を過ごす場所です。

※開所日：みつばち…火・木・金 くりのこ…月・水・金 かんばん…月~金

※12月29日(月)~1月3日(土)はお休みです。 ※利用・講座への参加は無料です。

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 TEL0296-77-8340

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11.1現在) ▶人 □ 77,324人(-27人) 男 37,832人(-35人) 女 39,492人(+8人)  
▶世帯数 28,826世帯(+23世帯) ▶10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>

