

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？

みそ豆乳鍋



栄養成分(1人分) エネルギー374kcal、たんぱく質24.1g、脂質18.6g、塩分2.1g

材料(4人分)

ほうれん草…………… 1袋 長ねぎ(5cm長さの斜め切り)…………… 100g
白菜…………… 4枚(260g程度)…………… 100g
人参(7mm角の棒状) …… 100g 生椎茸…………… 4枚
とくすきり…………… 30g 調整豆乳… 4カップ(800cc)
鶏もも肉(一口大に切る) …… 200g 味噌…………… 大さじ3
木綿豆腐(縦4cm横3cm幅1cm) 鶏がらスープの素… 大さじ1
…………… 1丁 ゆずこしょう…………… 適量

作り方

- ①ほうれん草と白菜ととくすきりを茹で、人参は切って茹でておく。
- ②白菜の水気をふき、2枚ずつ少し重ねて広げ、その上に半量のほうれん草をしき、人参を芯にして海苔巻きのように巻く。1本を6等分に切る。
- ③鍋に豆乳、鶏がらスープの素、味噌を入れ混ぜる。鍋を火にかけ、すべての材料を入れる。
- ④火が通ったものからお皿に取り分け、好みにゆずこしょうをつけて食べる。

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)	3sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3sv
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

1月号締め切り：1月30日(金)必着

【笠間焼の提供】こうざんがま 向山窯(笠間)
サイズ：約18cm×18cm



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

70



仲よし！

新米パパのイクメン日記



我が家に息子が生まれて早くも7か月が過ぎ、日々の成長が私の何よりの楽しみになっています。よく笑うようになり、最近では元気にハイハイしながら追いかけてくるようにもなり、かわいくてしかたがありません。

普段は仕事の合間をみながらオムツ替えをしたり、一緒にお風呂に入ったり、絵本を読んだりしています。

今しか味わえない“今”を楽しみながら、妻と一緒に育児に励もうと思います。

これからも、元気にすくすくと成長してくれることを願っています。

ふじえだ しげゆき
藤枝 茂幸

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12.1現在) ▶ 人口 77,329人(+5人) 男 37,866人(+34人) 女 39,463人(-29人)
▶ 世帯数 28,877世帯(+51世帯) ▶ 11月の出生数 33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