

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？

かぶの海老しんじょあんかけ



栄養成分(1人分) エネルギー78kcal、たんぱく質5.7g、脂質0.2g、塩分1.0g

材料(4人分)

- | | | |
|----------------|------------------|---------------|
| かぶ(中)……………4個 | B | だし汁……………2カップ |
| むきえび……………100g | | みりん……………大さじ2 |
| A | C | しょう油……………小さじ1 |
| | | 塩……………小さじ1/3 |
| 生椎茸(みじん切り)…25g | 片栗粉……………大さじ1と1/2 | |
| 卵白……………1/2個分 | 水……………大さじ3 | |
| 片栗粉……………小さじ2 | 生姜(すりおろす)…1かけ | |
| 塩……………少々 | 三つ葉(2cm長さ)…1/3束 | |
| 酒……………小さじ2/3 | ゆず(せん切り)…少々 | |

作り方

- ①かぶは茎を切り落とし、皮をむいて中身をくり抜く。くり抜いたかぶはみじん切りにする。
- ②むきえびは包丁で細かくし、すり鉢ですり、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ③かぶに②を詰め、蒸し器で15分蒸す。
- ④鍋にBとかぶのみじん切りを入れ、柔らかく煮えたらCを加え、とろみをつける。生姜を加えひと混ぜし、火を止める。
- ⑤③のかぶを器に盛り、④のあんをかけ、三つ葉とゆずを盛りつける。

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)	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](#) [検索](#)

笠間焼うつわプレゼント

2月号締め切り：2月27日(金)必着

【笠間焼の提供】わたなべかねじろう 渡辺兼次郎 (石岡市)

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

71



新米パパのイクメン日記

執筆者募集!

かさまぽけっとの人気コーナー『新米パパのイクメン日記』は、年に4回掲載しています。がんばるパパの率直な気持ちを綴った文章と、かわいいお子さんと一緒に写った写真で好評をいただいています。

今回、その「イクメン日記」の執筆者を募集します!

- 笠間市在住、5歳以下のお子さんのパパが対象です。
- 父子の写真を1枚掲載させていただきます。
- 名前はペンネームやイニシャルでも構いません。
- 文章は300字程度です。

たくさんのご応募をお待ちしています。
まずはお電話にて子ども福祉課までご連絡ください。
掲載は先着順とさせていただきます。

※過去の「日記」は笠間市ホームページからも閲覧できます。
トップページの「くらし」⇒「広報かさま」⇒「広報かさま」平成24年度以降の4月号、7月号、10月号、1月号

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1.1現在) ▶ 人口 77,271人(-58人) 男 37,820人(-46人) 女 39,451人(-12人)
▶ 世帯数 28,843世帯(-34世帯) ▶ 12月の出生数 52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>

