

かさま食彩

あさりと春キャベツのさっと煮



栄養成分 (1人分) エネルギー85kcal、たんぱく質5.7g、脂質4.3g、塩分1.3g

材料 (4人分)

- あさり……………400g(殻つき)
- 春キャベツ……………1/2個(600g)
- にんにく(みじん切り)…………… 小さじ2
- ベーコン(7mm幅短冊切り)…………… 40g
- A
 - 鶏がらスープの素…………… 小さじ1/2
 - 水…………… 1/2カップ
 - 酒…………… 大さじ3
 - しょう油…………… 小さじ1
- 黒こしょう……………少々
- あさつき…………… 20g

作り方

- ①あさりは、塩水につけて砂抜きし、流水で殻をよくこすり、水洗いしておく。
- ②キャベツは、大きめのザク切りにする。
- ③鍋にあさりを入れて、Aとにんにくを加える。その上に②のキャベツとベーコンをのせ、蓋をする。
- ④③を強火にかけ、沸騰したら弱火にし、5～6分間煮る。あさりの口が開いたら、キャベツには完全に火を通さずに、シャキシャキの状態まで火を止める。
- ⑤器に盛り、黒こしょうをかける。

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)	2sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0
果物	0

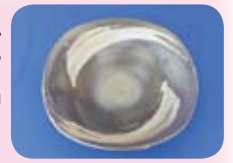


詳しくは **食事バランスガイド** 検索

笠間焼うつわプレゼント

4月号締め切り：4月30日(必着)

【笠間焼の提供】みやもと じゅんや 宮本 純也
(常陸大宮市)
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

73



みんなでひな祭り

新米パパのイクメン日記



「お父さん、二人いますね。」と、突然の発表。うちは二卵性の双子がいます。長男4歳、長女0歳、次男0歳の子ども三人。双子は幸せ2倍といいますが、大変さも2倍。うれしい気持ちはありましたが、不安もありました。お腹にいる時も休息が大事。妻に負担をかけまいと、時は忙しく過ぎていきました。

そんな不安も消し飛ぶぐらい元気に生まれ、妻も無事に帰って来ました。帰って来ても大変で、私は育児休暇を取っていたのですが、それでも追いつかず寝不足の日々。今では、その生活にも慣れ、可愛さ3倍で妻と笑顔で成長を見守る日々。

子どもの成長は早いものです。一秒一時を大切に子育てに励む毎日なのです。

すがはら ひでゆき
菅原 秀行

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3.1現在) ▶ 人口 77,164人(-33人) 男 37,771人(-23人) 女 39,393人(-10人)
▶ 世帯数 28,891世帯(+31世帯) ▶ 2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>

