

# かさま食彩

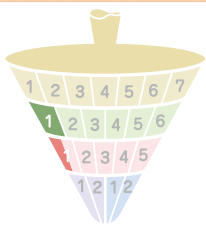
## じゃがいもとキャベツの ビシソワーズ



**栄養成分 (1人分)** エネルギー138kcal、たんぱく質4.9g、脂質6.5g、塩分0.7g

### 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)	0.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは **食事バランスガイド** 検索

### 材料 (4人分)

じゃがいも(半月切り)…… 200g	バター…………… 10g
じゃがいもの皮(せん切り)… 適量	かつおだし…………… 400cc
揚げ油…………… 適量	豆乳…………… 400cc
キャベツ(ざく切り)…………… 100g	塩…………… 小さじ1/3
玉ねぎ(うす切り)…………… 30g	こしょう…………… 少々
長ねぎ(小口切り)…………… 30g	グリーンピース…………… 10g

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、薄く切って水にさらす。じゃがいもの皮はせん切りにして水気を取り、油で揚げる。
- ②キャベツ、玉ねぎ、長ねぎを切る。
- ③鍋にバターを熱し、玉ねぎと長ねぎを入れて弱火で炒め(色づかないように)、しんなりしたらじゃがいもとキャベツを加えて炒める。
- ④じゃがいもが透きとおってきたら、かつおだしを加え柔らかくなるまで煮て、火を止める。
- ⑤④をなめらかになるまで、ミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に移し、豆乳を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧器に盛りつけた⑦の上にグリーンピースとじゃがいもの皮を散らす。

### 笠間焼うつわ プレゼント

6月号締め切り：6月30日必着

【笠間焼の提供】坪内 孝典 (守谷市)

サイズ：約14cm×13cm



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。

## ご利用ください！「子育て支援センター」

子育て支援センターは、子育ての不安を緩和し、子どもの健やかな育ちを応援することを目的としています。親子が気軽に集い、うちとけた雰囲気の中で語り合い、相互に交流する場所です。市内では岩間・笠間・友部の各地区に設置しています。どうぞお気軽にご利用ください！

◇内 容／親子の遊び場の提供、育児情報の提供、子育て相談、育児講座の実施等

◇対象者／未就学児と保護者です。保護者同伴でご参加ください。

◇利用料／無料



## かさまぽけっと

子育て支援のページ

75

施設名	場 所	開設日	開設時間
くりのこ	市民センターいわま 1階	毎週月・水・金	10:00～12:00 / 13:00～16:00
みつばち	笠間ショッピングセンターポレポレ 2階	毎週火・木・金	10:00～12:00 / 13:00～16:00
かんがるー	笠間キッズ館	毎週月～金	9:00～12:00 / 13:00～16:00

※「くりのこ」、「みつばち」…祝日、お盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです

※「かんがるー」…年末年始はお休みです

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 Tel.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.kasama-pocket.jp/> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口5.1現在) ▶ 人 口 76,988人(-70人) 男 37,701人(-51人) 女 39,287人(-19人)  
▶ 世帯数 28,966世帯(+2世帯) ▶ 4月の出生数 43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