

するめいかとパプリカの炒め物



栄養成分 (1人分) エネルギー 137kcal、たんぱく質 18.4g、
脂質 4.0g、塩分 1.7g

材料 (4人分)

- するめいか(内臓と皮を除く)…… 2はい
- 酒……… 小さじ2
- 塩……… 小さじ1/3
- 黄パプリカ(1cm幅) …… 1/2個
- 赤パプリカ(1cm幅) …… 1/3個
- ピーマン(1cm幅) …… 2個
- 長ねぎ(斜め1cm幅) …… 2本
- 生姜(みじん切り)…… 30g
- 油……… 大さじ1/2
- A { コチュジャン… 大さじ1/2
- マヨネーズ… 小さじ1
- しょう油…… 大さじ1/2

作り方

- ① するめいかの胴は1cm輪切り、エンペラは1cm幅、足は食べやすい長さに切り、酒、塩をもみこむ。
- ② 野菜は切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。①、長ねぎを加えて更に炒める。
- ④ いかの色が変わったら、ピーマンとパプリカを加え、さっと加熱し、Aを加えて炒め、火を止める。

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

7月号締め切り：7月31日金必着

【笠間焼の提供】大竹 おたけ みさこ (箱田)

サイズ：約16cm×20cm



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

76



お花見(鶴ヶ城)

新米パパのイクメン日記



1歳7か月になる息子は、「おう、おう」と言いながら指差しを行い、要求を伝えてきます。このコミュニケーション方法で不自由を感じていないのか、なかなか言葉を発してくれません。

我が家は今年の4月から共働きに切替え、家事・育児は妻と分担しています。息子は、妻と三人でいるときは私のことをほとんど無視しますが、二人でいるときは言うことを聞いてくれます。うれしくなった私は、やる気をだし、あーだこーだと言葉をいろいろ教えるわけなのですが、結局成果が上がらず私の心が折れて終了します。

そうして今日も何でも言うことを聞いてくれる祖父母に、指差しと「おう、おう」で指示を飛ばしているのです。 Y. N.

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6.1現在) ▶ 人 口 76,947人(-41人) 男 37,692人(-9人) 女 39,255人(-32人)
▶ 世帯数 28,972世帯(-6世帯) ▶ 5月の出生数 41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>

