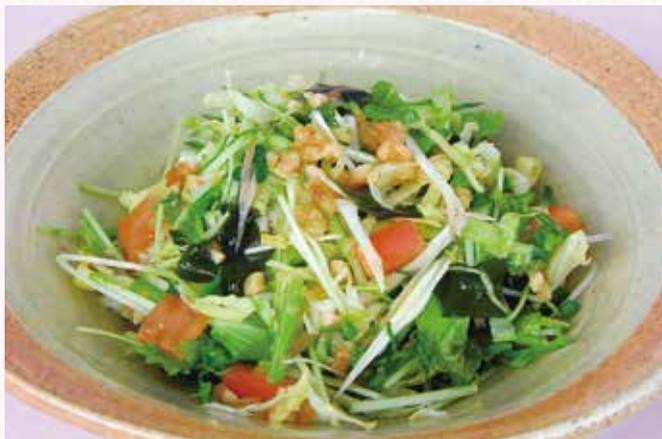


納豆サラダ



栄養成分 (1人分) エネルギー60kcal、たんぱく質3.3g、脂質1.2g、塩分1.6g

材料 (4人分)

納豆(ひきわり)...	40g	レタス(せん切り).....	5枚
梅干し(果肉).....	中2個	きゅうり(せん切り).....	1本
大根(おろす).....	150g	トマト(角切り).....	大1個
砂糖.....	大さじ1	水菜(3cm長さに切る).....	1/2袋
酢.....	60cc	みょうが(せん切り).....	4個
しょう油.....	大さじ1	大葉(せん切り).....	4枚
		貝割れ大根(長さ1/2)...	1/2個
		生ワカメ(1cm幅に切る)...	10g

作り方

- Aの材料で納豆ドレッシングを作る。
梅干しの梅肉を細かく刻み、たたいてペースト状にする。
納豆・梅肉・大根おろし・調味料と混ぜ合わせる。
- 野菜等はそれぞれ切っておく。
- ②の具材・納豆ドレッシングを混ぜ合わせ器に盛り付ける。

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)	0
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

9月号締め切り：9月30日必着

【笠間焼の提供】みやもと じゆんや
宮本 純也
(常陸大宮市)
サイズ：約19cm×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。

ご相談ください!

笠間市子育て世代包括支援センター みらい

かさまぽけっと

子育て支援のページ

78

「みらい」は、これから子育てをはじめの方のための総合案内窓口です。妊娠・出産・子育ての相談に応じたり、必要なサービスを紹介したりするなど、ママやパパのニーズに合わせて、子育てを応援します。

妊娠・出産・子育てで不安なこと、心配なことがあれば、お気軽に「みらい」にご相談ください。

笠間市子育て世代包括支援センター
みらい(友部保健センター内)

専用電話 **0296-78-3155**

(平日 午前8時30分～午後5時15分)

※祝日・年末年始を除く



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8.1現在) ▶ 人 口 76,925人(+5人) 男 37,659人(-6人) 女 39,266人(+11人)
▶ 世帯数 29,037世帯(+60世帯) ▶ 7月の出生数 51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>

