

かさま食彩

かぼちゃのプリン



栄養成分(1人分) エネルギー267kcal、たんぱく質6.1g、
脂質12.9g、塩分0g

材料(4人分)

- 坊っちゃんかぼちゃ…… 2個(900g)
- 牛乳…………… 150cc
- 生クリーム…………… 100cc
- 砂糖…………… 30g
- ゼラチン…………… 5g

作り方

- ①かぼちゃの上部に1か所、竹串を通して空気穴を開ける。かぼちゃをラップで包み電子レンジ600Wで7分加熱する。
- ②少し冷めたら、包丁で上の方1/4を水平に切り落とし、上部を蓋・下部を器とする。
- ③器部分となるかぼちゃの種とワタを取り除き、実をスプーンで取り出す。
- ④牛乳と砂糖を鍋に入れ、沸騰させ、少し冷ましたらゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤④と③で取り出したかぼちゃの実、生クリームをミキサーにかける。かぼちゃの器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらお好みで切り分ける。

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)	3sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	1sv
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

10月号締め切り：10月30日必着

【笠間焼の提供】佐藤 一正
(本戸)
サイズ：約19cm×27cm



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

79



なかよし兄妹！

新米パパのイクメン日記



我が家には小学校3年生の男の子と、7か月の女の子がいます。育児は一度経験しているはずなのに、何もかもが新鮮で、毎日驚きと感動の連続です。妹が生まれたことで、長男も日々変化し、成長する姿を見せてくれています。

およそ9年ぶりとなる育児で、はじめての女の子ということもあり、気分はすっかり新米です。至らない部分も多いですが、妻と支え合って、育児を楽しみたいと思います。

H・G

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9.1現在) ▶ 人 □ 76,888人(-37人) 男 37,639人(-20人) 女 39,249人(-17人)
▶ 世帯数 29,065世帯(+28世帯) ▶ 8月の出生数 36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>

