

# かさま食彩

## 野菜たっぷり甘酢あんかけ



**栄養成分 (1人分)** エネルギー338kcal、たんぱく質13.9g、  
脂質14.5g、塩分2.1g

### 材料 (4人分)

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| れんこん(3mm幅半月切り) … 200g | だし汁 …… 300cc |
| ごぼう(斜め薄切り) 60g        | 酢 …… 大さじ3    |
| 油 …… 小さじ2             | しょうゆ …… 大さじ3 |
| 水(蒸し煮用) …… 大さじ2       | みりん …… 大さじ3  |
| 人参(せん切り) …… 70g       | 砂糖 …… 大さじ2   |
| 玉ねぎ(せん切り) …… 70g      | 片栗粉 …… 大さじ2  |
| ピーマン(せん切り) 小2個        | 塩こしょう …… 少々  |
| 生椎茸(せん切り) …… 4枚       |              |
| 油 …… 小さじ1             |              |
| 厚揚げ(1cm幅斜め薄切り) …… 2枚  |              |

### 作り方

- ①材料は、下処理をして切っておく。
- ②フライパンに油小さじ2を入れて、れんこんとごぼうを炒め、水を入れて蒸し煮する。
- ③柔らかくなったら、油小さじ1を入れ、他の野菜も一緒に炒める。
- ④全体に火が通ったら、Aを③に加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ⑤厚揚げは油をせずにフライパンで両面を焼いて、器に盛り付ける。④のあんを上からかける。

### 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)	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

11月号締め切り: 11月30日(月)必着

【笠間焼の提供】武伸也  
(笠間)

サイズ: 約19cm×18cm



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。

### いばらき子育て家庭優待制度

## 「いばらきKids Clubカード」のご案内

茨城県内に在住する妊娠中の方や、18歳未満のお子さんごのいる家庭が「いばらきKids Club」の会員になることができます。

「いばらきKids Clubカード」を協賛店舗等で提示すると、料金割引や粗品の進呈など、店舗が独自に設定した優待サービスを受けることができます。

カードは、子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6か所で無料で配布しています(1世帯に1枚です)。



協賛店舗には、「いばらきKids Club」カードをデザインしたポスターやステッカーが貼ってあります。

また、協力店舗やサービス内容が、茨城県のホームページで検索できます。

<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/~kids/pstyle/card.html>

## かさまぽけっと

子育て支援のページ

80



いばらきKids Clubカード

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10.1現在) ▶ 人 □ 76,865人(-23人) 男 37,647人(+8人) 女 39,218人(-31人)  
▶ 世帯数 29,117世帯(+52世帯) ▶ 9月の出生数 47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>

