

# かさま食彩

## 自然薯入りがんもどき風



**栄養成分 (1人分)** エネルギー208kcal、たんぱく質9.6g、  
脂質7.3g、塩分0.7g

### 材料 (4人分)

- |                    |   |               |
|--------------------|---|---------------|
| ごぼう(みじん切り)…… 30g   | A | 卵…………… 1個     |
| ぎんなん(半分)…………… 8個   |   | 片栗粉…………… 大さじ2 |
| 自然薯(すりおろし)…… 300g  | B | 塩…………… 小さじ1/3 |
| 人参(みじん切り)…… 30g    |   | 大根…………… 200g  |
| しめじ(みじん切り)…… 30g   |   | 赤唐辛子… 1本      |
| 芽ひじき…………… 5g       |   |               |
| いんげん(みじん切り)… 2本    |   |               |
| 木綿豆腐…………… 1丁(300g) |   |               |

### 作り方

- 木綿豆腐は、水気をよく取っておく(キッチンペーパーに包んで重しをしておく)。
- 芽ひじきを水で戻す。
- 人参、ごぼう、いんげん、しめじを切る。
- ぎんなんも切っておく。
- 水を切った豆腐は、ビニール袋に入れて手でつぶす。
- ボールに皮をむいた自然薯をすりおろし、②、③、④、⑤を入れ、Aも加えてよく混ぜる。
- 油を170度に熱し、⑥をお玉とスプーンを使い、卵大の量をすくい油の中に入れる。きつね色になったら、取り出す。
- 器に盛り、Bのみじおろしを添える。

### 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)	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

12月号締め切り：12月28日必着

【笠間焼の提供】菅原 良子 (笠間)

サイズ：約23cm×23cm



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

81



キッズ館スタッフも元気！

## 冬も元気に「笠間キッズ館」で遊ぼう！

寒くなってきましたね。冬は子どもを連れてどこに遊びにいかがか迷いませんか？ そんな時は、ぜひ「笠間キッズ館」に遊びにきてください。

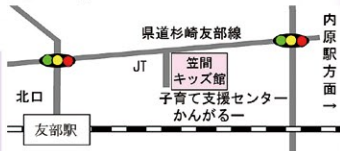
キッズ館では、あったか～い室内でいろいろな遊びを楽しめます。もちろん土日も利用できて、利用料も無料です！

また、さまざまな年齢のお子さんに合わせた楽しいイベントが盛りだくさん。乳幼児専用のお部屋もありますので安心して過ごせます。ぜひお気軽に遊びに来てくださいね。

- 利用対象者／18歳未満の方およびその保護者等
- 利用時間／午前9時～午後6時
- 主な行事／お楽しみ映画会、読み聞かせ、折り紙教室、成長記録、他
- 休館日／年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

子育て支援センター「かがるー」はキッズ館のなかにあります。  
月～金 午前9時～正午／午後1時～4時



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11.1現在) ▶人 □ 76,765人(-100人) 男 37,590人(-57人) 女 39,175人(-43人)  
▶世帯数 29,085世帯(-32世帯) ▶10月の出生数 31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>

