

# かさま食彩

## 大根と餅のリゾット



栄養成分(1人分) エネルギー255kcal、たんぱく質3.8g、  
脂質6.7g、塩分0.5g

### 材料(4人分)

- 白米…………… 140g
- もち(1cm角) …… 100g
- 大根(1cm角) …… 160g
- 大根の葉(1cm幅) …… 40g
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 生姜(せん切り)…………… 20g
- ねぎ(斜め切り)…………… 40g
- しめじ(石づきを除いてほぐす) …… 20g
- 人参(1cm角) …… 20g
- 固形ブイヨン… 1個
- 水…………… 600cc
- 粗びきこしょう… 少々

### 作り方

- ①米は洗って約1時間水につけた後、ザルにあげて水気をきっておく。もちは1cm角に切り、オーブトースターで焼く。大根の葉はひとつまみの塩を加えたお湯で茹でて切っておく。ブイヨン分量の水で煮立てAを作る。
- ②フライパンにオリーブ油、生姜を入れて軽く炒め、香りが出たらねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に大根、人参、しめじを加えて軽く炒め、①の米を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ④Aを加えて、焦げつかないように全体を混ぜながら弱火で15分程煮る。
- ⑤もちを加え、柔らかくなったら火を止め、①の大根の葉を混ぜ合わせる。器に盛り粗びきこしょうをふる。

### 食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	1sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
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

1月号締め切り：1月29日金必着

【笠間焼の提供】佐藤 武志  
(桜川市)

サイズ：約17cm×17cm



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

82



パパ  
だ〜いすきっ♡

## 新米パパのイクメン日記



今年3歳になった娘は、歌や踊りが大好きな活発な女の子です。そんな娘の覚えたての歌や踊りがとてもユニークでほのぼのします。

見よう見まねで踊るダンスや有名人の物まね、変顔はいつも家族を和ませてくれます。

3歳の今ならではの姿を、目に耳に心に焼き付けて、大切な瞬間を一緒に過ごしていきたいと思います。 K.S

### ◆◆◆イクメン日記の執筆者を募集しています◆◆◆

笠間市にお住まいのイクメンの皆さん。お子さんへの、子育てへの想いを綴ってみませんか？

子ども福祉課までお問い合わせください。

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12.1現在) ▶人 □ 76,782人(+17人) 男 37,614人(+24人) 女 39,168人(-7人)  
▶世帯数 29,134世帯(+49世帯) ▶11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>



再生紙を使用しています