

かさま食彩

ほっこりかす汁



栄養成分 (1人分) エネルギー102kcal、たんぱく質6.3g、脂質2.9g、塩分1.9g

材料 (4人分)

酒かす……………	40g	ごぼう(斜め薄切り)……	40g
だし汁……………	600cc	こんにゃく(短冊切り)…	40g
あさり(むき身)……	40g	木綿豆腐(さいの目切り)…	40g
大根(1.5mm幅いちょう切り) …	60g	油揚げ(短冊切り)……	20g
人参(いちょう切り)……	40g	白味噌……………	40g
白菜(太めのせん切り)……	80g	ねぎ(薄い輪切り)……	40g
里芋(1.5mm幅半月切り) ……	80g		

作り方

- ①酒かすは分量のだし汁から少量を取り分けた中にほぐし入れ、柔らかくしておく。
- ②あさは洗ってザルにあげておく。
- ③野菜はそれぞれ切っておく。
- ④里芋は切った後さっと下茹でし、ぬめりをとる。
- ⑤ごぼう・こんにゃくは切って下茹でておく。
- ⑥鍋に分量のだし汁と大根・人参・白菜・里芋・ごぼう・こんにゃくを入れて煮立て、味噌半量と①の酒かす半量を加える。煮立ったら弱火にして15～20分煮込む。
- ⑦野菜が煮えたら豆腐と油揚げを加える。
- ⑧②と残りの酒かすを加え、1～2分煮て火を止める。
- ⑨器に盛りつけ、ねぎを散らす。

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)	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

2月号締め切り：2月29日(月)必着

【笠間焼の提供】新井 倫彦 (手越)

サイズ：約18cm×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。

子育て支援アプリ「かさまぽけっと」がますます便利になりました!

かさまぽけっと

子育て支援のページ

83

【利用方法】

ご使用の端末から「App store」または「Playストア」を起動し「笠間」で検索してダウンロードしてください。

または、QRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

すでにダウンロード済みの方は、更新してご利用ください。(無料。iOS8、Android4.4以上推奨)



▲iOS版



▲Android版

【予防接種管理機能のバージョンアップ】

- ★同じ種類で複数回接種が必要なものについては、入力された今回の接種日を基に、次の接種日の目安を計算。その日が近づくとお知らせします。
- ★予防接種名の横に「？」ボタンを追加。その接種で予防できる病気の概要がわかります。

【スケジュール機能のバージョンアップ】

- ★表示するスケジュールのカテゴリを選択できるようになりました。例えば「乳幼児健診・相談」の日程はもう必要ないので非表示にする、などが可能です。

【お知らせを簡単にチェック】

- ★トップページにお知らせ一覧へのボタンを追加。見逃してしまった配信も簡単に確認できます。

その他、子育て情報の閲覧・検索、成長記録等もこれまでどおり利用できます。ぜひご利用ください!



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1.1現在) ▶ 人 □ 76,672人(-110人) 男 37,539人(-75人) 女 39,133人(-35人)
▶ 世帯数 29,080世帯(-54世帯) ▶ 12月の出生数 49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