

# かさま食彩

## 菜の花と干し柿の白和え



栄養成分(1人分) エネルギー195kcal、たんぱく質9.4g、脂質7.3g、塩分1.4g

### 材料(4人分)

- 菜の花……………130g
- めんつゆ……………大さじ1
- 絹ごし豆腐……………400g
- こんにゃく(短冊切り)……130g
- 干し柿……………2個
- 人参(せん切り)……………100g
- めんつゆ……………大さじ2
- 白みそ……………大さじ2
- すりゴマ(白)……大さじ3

### 作り方

- ①豆腐は水切りしておく。キッチンペーパーに包んで、重石代わりに皿を乗せる。
- ②人参・こんにゃくは切り、茹でておく。干し柿は小さく刻んでおく。
- ③菜の花の下10cmは切り落とし、3cm長さに切り、茎と花の部分に分けておく。ひとつまみの塩を入れてお湯を沸かし、菜の花の茎を入れて、再沸騰したら水のいったボウルに取る。次に花の部分さをさっと茹でる。
- ④茹でた菜の花と人参の水気を絞り、ボウルに入れて、めんつゆと絡めて、下味をつけておく。
- ⑤白みそをめんつゆで溶いておく。
- ⑥①の豆腐をすり鉢でなめらかにし、⑤・すりゴマを加えて混ぜる。
- ⑦⑥にすべての材料を加え、全体を混ぜる。

### 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)	1.5sv
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

3月号締め切り：3月31日(必着)

【笠間焼の提供】原陶工房(笠間)

サイズ：約16cm×19cm



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

84

笠間市立 かさまこども園 (佐城小学校跡地)

平成28年4月

幼保連携型認定こども園

## 「かさまこども園」がOPENします!

現在建設中の「かさまこども園」は、4月1日の開園に向けて、工事を進めています。

先生方も笠間幼稚園とてらざき保育所の歴史と経験を活かし、よりよい教育・保育の実現に向けて、気合い十分で準備しています。

また、笠間ショッピングセンターポレポレにある「子育て支援センターみつばち」も、かさまこども園内に移転します。ぜひ遊びにきてくださいね!



完成予想図

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2.1現在) ▶ 人 口 76,619人(-53人) 男 37,511人(-28人) 女 39,108人(-25人)  
▶ 世帯数 29,073世帯(-7世帯) ▶ 1月の出生数 60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