

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

フライパンde簡単ナポリタン

材料(4人分)

- | | | |
|--------------------------|---|---------------|
| スパゲッティ(ゆで時間8分のもの) … 300g | A | ケチャップ… 130g |
| キャベツ(ざく切り) … 200g | | コンソメ … 6g |
| ハム(長さ1/2・幅1cm短冊切り) … 60g | | 牛乳 … 150cc |
| ピーマン(縦1/2・横せん切り) … 中1個 | | 水 … 600cc |
| 玉ねぎ(うす切り) … 小1個 | | バター … 15g |
| | | ブラックペッパー … 適量 |
| | | 粉チーズ … 適量 |

作り方

- キャベツ、ハム、ピーマン、玉ねぎは切っておく。
- フライパンにAを入れて、混ぜ合わせる。
- ②に半分に折ったスパゲッティ→玉ねぎ→ハムの順に入れ、蓋をして強火にかける。
- 沸騰したら蓋を取り、全体を混ぜ合わせてキャベツを入れる。

ある程度水分がなくなったら、ピーマン、バターを入れてかき混ぜ、さらに数分煮る。

- スパゲッティの柔らかさを確認し、水分が少し残っている状態で火を止める。
- お皿に盛りつけ、お好みでブラックペッパーや粉チーズをふってできあがり。



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)	3sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	1sv
果物	0



詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索

栄養成分(1人分)

・エネルギー	432kcal
・たんぱく質	15.1g
・脂質	8.4g
・塩分	2.2g

笠間焼うつわプレゼント

4月号締め切り：4月28日(木)必着

【笠間焼の提供】^{こうざんがま} 向山窯(下市毛) サイズ：約17cm×24cm

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

85



いつまでも
仲良しでいてね

新米パパのイクメン日記



我が家には2歳4か月と8か月になる娘がいます。

まだ夜泣きをする次女と、いたずら盛りの長女の子育てに日々奮闘している妻の負担を軽減するべく、なるべく私も家事育児をするように心がけています。

妻は夜泣きで寝不足のため、早起きの長女が目覚めたら、私が一緒に起きるようにしています。娘たちの就寝後に帰宅することが多いので、この時間は娘と遊べる貴重な時間です。

週に何度か早く帰宅できる日は、娘たちの寝かしつけもやっています。大抵絵本を読みながら私が先に寝てしまっていますが、妻いわく、娘はその寝息を聞きながら安心して眠るそうです。

これからも夫婦で協力して子育てを楽しみ、同時に自分も成長していけたらいいなと思います。

Y.T

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3.1現在) ▶ 人口 76,479人(-140人) 男 37,349人(-162人) 女 39,130人(+22人)
▶ 世帯数 28,143世帯(-930世帯) ▶ 2月の出生数 44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