

# 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？

## ふわふわたけのご揚げ

### 材料（4人分）

たけのご（ゆで）…………… 300g	さやえんどう…………… 50g	
卵(M)…………… 1個	A	
片栗粉…………… 大さじ2		だし汁…………… 1カップ
小麦粉…………… 大さじ2		しょうゆ…………… 大さじ1
塩…………… 少々		みりん…………… 大さじ1

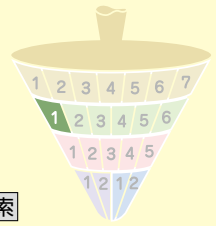
### 作り方

- ①たけのごの根元の部分200gは、2/3をすりおろし、1/3をみじん切りにする。
- ②たけのごの先の部分は、縦に薄く切っておく。
- ③①のたけのごと卵、片栗粉、小麦粉、塩を混ぜて梅干し大に丸め、170℃の油で色よく揚げる。
- ④さやえんどうは筋を取り、②のたけのごとAの調味料で煮る。
- ⑤③・④を器に盛り、④の煮汁をまわしかける。



### 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)	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

### 栄養成分（1人分）

・エネルギー	108kcal
・たんぱく質	5.4g
・脂質	3.4g
・塩分	0.8g

### 笠間焼うつわプレゼント

5月号締め切り：5月31日(火)必着

【笠間焼の提供】武陶房(笠間) サイズ：約14cm×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

86



あたらしいみつばちに  
遊びに来てね！

## 子育て支援センター「みつばち」 が移転しました

子育て支援センター「みつばち」は、4月から、かさまこども園内に移転しました。親子で楽しく過ごせる素敵な場所になるよう、指導員もこれまで以上にはりきっています。

小学校入学前のお子さんとその保護者であれば、どなたでもご利用いただけますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

- ◇開所日／月～金曜日  
(年末年始・祝日等を除く)
- ◇開所時間／10:00～12:00・13:00～16:00
- ◇料 金／無料
- ◇設 備／授乳室(電気ポット有)  
トイレ(オムツ交換台有)



※母子の健康のため、1か月健診後の利用を推奨しています。

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4.1現在) ▶人 □ 76,438人(-41人) 男 37,360人(+11人) 女 39,078人(-52人)  
▶世帯数 28,253世帯(+110世帯) ▶3月の出生数 54人

※平成27年国勢調査の速報値に基づく推計値のため、数値は後日変更になる場合があります。



○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