

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？

サラダ風豆あじの南蛮漬け

材料(4人分)

- 豆あじ…………… 12尾
- 新玉ねぎ(せん切り)…… 1/2個
- 人参(せん切り)…………… 50g
- 生姜(せん切り)…………… 30g
- 水菜(4cm長さ)…………… 100g
- きゅうり(せん切り)……… 1本
- 赤パプリカ(せん切り)…… 1/4個

- A
- しょう油…………… 小さじ2
 - 酢…………… 小さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ1と1/3
 - 乾燥唐辛子(輪切り)……… 1本
 - 片栗粉…………… 適宜
 - 油…………… 適宜



作り方

- 野菜を下処理し、切っておく。
- Aを鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。ポウルにあけ、新玉ねぎ・人参・生姜を加え、ひと混ぜする。
- あじの内臓とエラをとり、水で洗い水気をよく取る。片栗粉をまぶして160～170℃の油で

10分程揚げて取り出し、再び5分揚げる。(二度揚げをする。)

- ③を皿に盛りつけ、②に水菜・きゅうり・赤パプリカを加えてさっと混ぜ、あじの上に盛る。

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)	2SV
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	118kcal
・たんぱく質	7.6g
・脂質	4.8g
・塩分	1.0g

笠間焼うつわプレゼント

6月号締め切り：6月30日(木)必着

【笠間焼の提供】井上 憲一郎(笠間) サイズ：約23cm×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。



「笠間キッズ館」でお父さんと遊ぼう!

笠間市児童館(笠間キッズ館)では、お父さんとお子さんが楽しく遊べるイベントを実施しています!

リズム遊び、手遊び、大きな絵本、新聞紙で遊ぼう!など、毎月違った遊びを用意していますので、ぜひ一緒に遊びに来てくださいね!

【時間】毎月第2日曜日 ①10時30分～11時
②11時10分～11時40分

【対象】1～4歳児とお父さん

笠間市児童館(笠間キッズ館)とは お子さんの年齢に合わせて多様な遊びが楽しめます。乳幼児専用のお部屋もありますので安心して過ごせます。ぜひお気軽に遊びに来てくださいね。

- 利用対象者/18歳までの方と保護者等
- 利用時間/午前9時～午後6時
- 主な行事/みんなでクッキング、リズム遊び、折り紙の日、成長記録他
- 休館日/年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

子育て支援センター「かんがるー」はキッズ館の中にあります。
月～金 午前9時～正午/午後1時～4時



お父さんと一緒♪

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 TEL0296-77-8340

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5.1現在) ▶ 人 口 76,342人(-96人) 男 37,306人(-54人) 女 39,036人(-42人)
▶ 世帯数 28,252世帯(-1世帯) ▶ 4月の出生数 39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>

