

# 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？

## かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料(6人分)

- |                   |   |                    |
|-------------------|---|--------------------|
| かぼちゃ…………… 可食部400g | A | プレーンヨーグルト… 130g    |
| ブロッコリー…………… 100g  |   | マヨネーズ…………… 大さじ2    |
| りんご…………… 20g      |   | 粒マスタード…………… 大さじ2   |
| 干しぶどう…………… 10g    |   | 塩…………… 少々          |
|                   |   | こしょう…………… 少々       |
|                   |   | スライスアーモンド…………… 20g |

### 作り方

- かぼちゃは種を除き、皮つきのまま一口大に切り、耐熱皿にのせラップをかけて600Wの電子レンジで10分加熱し、軟らかくする。
- ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でる。
- りんごは皮つきのままいちょう切りにし、塩水につける。
- スライスアーモンドはフライパンで色づくまで炒る。
- Aのソースを混ぜておく。
- かぼちゃをボールに移し、フォークで粗くつぶし、②・③・干しぶどう・塩・こしょう・Aの分量と混ぜ合わせる。
- 器に盛り、残りのAをかけ、④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)	2sv
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	148kcal
・たんぱく質	4.0g
・脂質	6.7g
・塩分	0.5g

### 笠間焼うつわプレゼント

7月号締め切り：7月29日(金)必着

【笠間焼の提供】原陶工房(笠間) サイズ：約16cm×22cm  
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

88

ラーメン屋にて  
いっしょにご飯



## 新米パパのイクメン日記



先日息子が1歳の誕生日を迎え、思わず妻と一緒に生まれてからの写真を見返してしまいました。

生まれたばかりのころは、泣くことしかできなかったけれど、今では部屋中を歩き回りながら、怒ったり、笑ったりときまざまな表情を見せてくれます。最近では仕事から帰ると、「おかえり」と言わんばかりの笑顔で、抱きつきながらお出迎えをしてくれ、本当に癒されます。

誕生日と共に、パパとして1年が経過したことに驚きながらも、まだまだ未熟なパパなので、今後も家族で協力しながら育児をがんばっていきます。

J.O

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6.1現在) ▶ 人口 76,295人(-47人) 男 37,302人(-4人) 女 38,993人(-43人)  
▶ 世帯数 28,259世帯(+7世帯) ▶ 5月の出生数 47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