

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？

キノコと豚バラ肉の炊き込みご飯

材料(4人分)

- | | | |
|------------------------|---|-------------------|
| 豚バラ薄切り肉(6等分) … 160g | A | だし汁…………… 600ml |
| 生椎茸(薄切り)…………… 4個(50g) | | うすくち醤油…………… 大さじ2 |
| えのき茸…………… 1/2パック(50g) | | みりん…………… 大さじ2 |
| ぶなしめじ…………… 1/2パック(80g) | | 塩…………… 小さじ1/4 |
| 塩…………… 小さじ1/2 | | 三つ葉(2cmの長さ) …… 少々 |
| 米(といておく)…………… 3合(450g) | | |

作り方

- 椎茸は石突きを取り、かさと茎に分け薄切りにする。えのき茸は石突きを取り半分に切りほぐす。ぶなしめじは石突きを取り、ほぐす。
- 油を敷かないフライパンに①と豚バラ肉を入れ、塩を加え、中火で具材にしっかり火を通し、焦げ目がついたら火を止める。
- 炊飯器に米とAを入れ、②の具材を米の上に平らに敷いて炊く。
※具は米と混ぜない
- 炊き上がったたら切るように混ぜて、器に盛り、三つ葉を散らす。



食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	2sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0.5sv
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

栄養成分(1人分)

・エネルギー	590kcal
・たんぱく質	14.5g
・脂質	15.1g
・塩分	1.9g

笠間焼うつわプレゼント

9月号締め切り：9月30日(金)必着

【笠間焼の提供】井上 憲一郎(笠間) サイズ：約20cm×20cm
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。



ご相談ください!

笠間市子育て世代包括支援センター みらい

「みらい」は、これから子育てをはじめの方のための総合案内窓口です。妊娠・出産・子育ての相談に応じたり、必要なサービスを紹介したりするなど、ママやパパのニーズに合わせて、子育てを応援します。

【例えばこんな時、お気軽にお電話ください】

- ・初めての産。ちょっと不安……。
- ・母乳は足りているのかな……ミルクはどのくらいあげるの？
- ・妊婦ってなんだか孤独……誰か話を聞いてくれないかな。
- ・他の妊婦さんたちのお話も聞いてみたいな。
- ・出産したけど分からないことがたくさん……。

笠間市子育て世代包括支援センターみらい
(友部保健センター内)

専用電話 0296-78-3155

(平日：午前8時30分～午後5時15分)



90



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8.1現在) ▶ 人口 76,269人(-8人) 男 37,317人(+21人) 女 38,952人(-29人)
()内は前月比較 ▶ 世帯数 28,317世帯(+47世帯) ▶ 7月の出生数 49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