

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？

サクふわ大和芋のお好み焼き

材料(4人分)

| | | |
|-----------------|-----------|------|
| 大和芋(皮をむいてすりおろす) | 豚バラ肉 | 300g |
| 400g | 油 | 大さじ1 |
| ねぎ(小口切り) | ポン酢 | 大さじ1 |
| 150g | ごま油 | 小さじ1 |
| 卵(M) | 一味唐辛子 | 少々 |
| 2個 | ※お好みで | |
| 小麦粉 | 削り節・きざみのり | 適量 |
| 大さじ2 | | |
| 昆布つゆ | | |
| 20cc | | |
| 水 | | |
| 20cc | | |

作り方

- 大和芋、ねぎ、卵、小麦粉、水で薄めた昆布つゆを混ぜる。
- フライパンに油をしき、1人分の豚バラ肉を隙間なく並べて、その上に4等分した①をのせて中火で焼く。
- プツプツしてきたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。
- 皿に盛り、Aを混ぜ合わせたタレをぬり、お好みで削り節、きざみのりをかける。



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) | 2sv |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) | 2.5sv |
| 牛乳・乳製品 | 0 |
| 果物 | 0 |



詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索

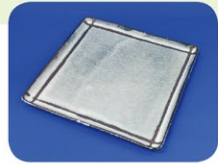
栄養成分(1人分)

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 538kcal |
| ・たんぱく質 | 17.8g |
| ・脂質 | 36.8g |
| ・塩分 | 1.0g |

笠間焼うつわプレゼント

11月号締め切り：11月30日(水)必着

【笠間焼の提供】^は武陶房(笠間) サイズ：約24cm×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。



ご存じですか？

「いばらきKids Clubカード」

いばらき子育て家庭優待制度

茨城県内に在住する妊娠中の方や、18歳未満のお子さんのいる家庭が「いばらきKids Club」の会員になることができます。

「いばらきKids Clubカード」を協賛店舗等で提示すると、割引や粗品の進呈など、店舗が独自に設定した優待サービスを受けることができますので、ぜひご活用ください。

カードは、笠間市役所子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6か所で無料配布しています(※1世帯に1枚です)。

協賛店舗には、「いばらきKids Club」カードをデザインしたポスターやステッカーが貼ってあります。また、協力店舗やサービス内容が、茨城県のホームページで検索できます。

県ホームページ▶トップページ⇒「キッズクラブ」で検索

かさまぽけっと

子育て支援のページ

92



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10.1現在) ▶人 口 76,160人(-61人) 男 37,273人(-20人) 女 38,887人(-41人)
()内は前月比較 ▶世帯数 28,344世帯(+30世帯) ▶9月の出生数 55人

※平成27年国勢調査の確報値が公表されたので、数値を更新しています。



○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