

かさま食彩

鮭とたっぷり野菜のんにくソテー



栄養成分(1人分) エネルギー182kcal、たんぱく質22.1g、脂質5.8g、塩分1.2g

材料(4人分)

- 生鮭……………4切れ (2~3cm幅のそぎ切り)
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- ごま油……………小さじ2
- んにく……………1かけ (みじん切り)
- ブロッコリー……………1株
- かぶ……………4個 (皮をむき6~8等分のくし型)
- かぶの葉……………60g (3cmの長さ切る)
- 塩……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
- レモン……………4枚 (輪切り)

作り方

- ①鮭は、骨があればとる。塩、こしょうをふり10分置いてペーパータオルで水気をふき取る。
- ②ブロッコリーは、小房に分けてさらに2~3つに切る。かぶとかぶの葉、んにくも切っておく。
- ③フライパンにごま油を入れて中火でんにくの香りが出るまで炒めたら、鮭の両面を焼き火が通ったら取り出し、ブロッコリーを加えて1分ほど炒め、かぶとかぶの葉を加えてさっと炒め合わせる。鮭を加え塩と酒をふってひと混ぜし、フライパンにふたをして中火で1~2分蒸し焼きにする。
- ④器に盛ってレモン汁を振りかける。



ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

- 主菜：今月のレシピ
- 主食：さつまいも
- 副菜：海草サラダ



主菜に野菜をたっぷり加えることで副菜1小鉢を兼ねることが出来るので、更に副菜に海藻を使った料理を組み合わせるとバランスが良くなります。

笠間焼うつつプレゼント

11月号締め切り：11月29日金必着

【笠間焼の提供】こうざんがま向山窯(笠間) サイズ：約20cm×20cm×5.5cm



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・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申込みください。 ※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

56

「子ども・子育て支援制度」ってなに？

子育てをめぐる課題・・・

親の働く状況にかかわらず、保育を受けたい

核家族化や高齢化で子どもを見る人がいない

保育所に入れない待機児童がいる

こうした課題の解決にむけて、平成24年8月に成立した「子ども・子育て支援法」などの子ども・子育て関連3法に基づく制度のことを「子ども・子育て支援制度」といいます。

笠間市においても、地域の実情にあった制度の構築に向けて、子ども・子育て支援に関するニーズ調査の実施や子どもの保護者や関係者で構成する「笠間市子ども・子育て会議」を新たに設置しました。平成27年4月(予定)の施行に向けて、計画書の策定やその他必要な準備を進めていきますので、皆さん、調査物等へのご理解ご協力をお願いします。



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.city.kasama.lg.jp/index.php?code=1676> 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 77,723人(-14人) 男 38,053人(-5人) 女 39,670人(-9人) ▶世帯数 28,523世帯(-3世帯) ▶9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。
○表紙の題字「笠間」は書家：関紫芳さんよりご協力いただいたものです。
○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.php>

