

かさま食彩

カジキとしめじの酢豚風



材料 (4人分)

カジキ (3cm角に切る) … 4切れ	ピーマン (2cm角に切る) …… 3個
卵 …… 1個	赤ピーマン (2cm角に切る) …… 1個
A 塩 …… 少々	炒め油 …… 大さじ1
水 …… 大さじ3	酢 …… 大さじ4
薄力粉 …… 40g	水 …… 1/2カップ
揚げ油 …… 適宜	ケチャップ …… 大さじ3
玉ねぎ (3cm角に切る) … 1個	B しょうゆ …… 大さじ3
しめじ …… 100g	砂糖 …… 大さじ1と1/2
しいたけ …… 100g	鶏がらスープ …… 小さじ1/2
まいたけ …… 100g	片栗粉 …… 小さじ1と1/2



作り方



- ①カジキと玉ねぎは、3cm角に切る。しめじ、しいたけ、まいたけは切り分け、ピーマン2種はへたを取り2cm角に切る。
- ②ボウルにAを溶き混ぜ、薄力粉を少しずつざっくりと混ぜる。カジキをくぐらせ180度の揚げ油で約3分揚げる。
- ③野菜・きのこを炒める。
- ④器にカジキと炒めた野菜を盛りつける。
- ⑤Bを小鍋に入れて中火にかけ、焦がさないように混ぜる。トロミがついたら④にかける。



栄養成分 (1人分) エネルギー361kcal、たんぱく質21.1g、脂質14.3g、塩分2.6g

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：今月のレシピ  果物：柿 

主食：ご飯  汁：味噌汁 



主菜に魚と野菜・きのこ類を加えることで副菜を兼ねることが出来ます。果物を組み合わせてバランスUP!!

笠間焼うつわプレゼント

10月号締め切り：10月31日(木)必着

【笠間焼の提供】井上 憲一郎 (上加賀田)

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

55



パパと一緒に！

新米パパのイクメン日記



私がお子さんのころ、幼稚園の送り迎えをしてくれたのは母でした。確か、軽自動車だった気がします。

車にはエアコンなどなく、雨の日には、フロントガラスが曇ってしまい、信号待ちのたびに雑巾で内窓をふいて視界を確保していました。子供ながらに、なんで曇るのだろうと感じていました。後ろの席に私と妹を乗せた車には、チャイルドシートがあるわけでもなく、シートベルトすらしていなかったと思います。そういう時代だったようですね。

あれから30年の月日が流れ、今は毎日私が子供を保育所に送迎しています。「ゴキゲンな日」や「いやいや車に乗る日」、「泣きながら車に乗せられる日」など、子どもの様子もさまざまで、実におもしろいなあと感じ、今ではその変化を観察することも楽しみのひとつになっています。

こうして一緒に保育所に通えるのもあと1年ちょっと。少し寂しいような気もしますが、父親と保育所に通ったことを記憶の片隅に刻んでくれて、30年後にあんなこともあったなあと思い出してくれらとても幸せです。

富田充朗 (息子：昊楽)

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9.1現在) ▶ 人口 77,737人 (-26人) 男 38,058人 (-1人) 女 39,679人 (-25人)
▶ 世帯数 28,526世帯 (+27世帯) ▶ 8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。お問合せは秘書課 (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>

