

とうもろこしのピーマンカップ焼き



栄養成分（1人分） エネルギー96kcal、たんぱく質4.8g、脂質3.2g、塩分0.3g

材料（4人分）

とうもろこし（芯からはずす）…生1本
A ロースハム（みじん切り）…1枚
パセリ（みじん切り）…5g
ピザ用チーズ…25g
ピーマン（縦半分に切る）…大4個
パン粉…大さじ2
プチトマト…8個
カイワレ大根…1/2パック



作り方

- ①とうもろこしは芯からはずしてほぐし、ハムとパセリはみじん切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタを残して種は取り除く。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、ピーマンの中に詰めて、パン粉をふる。
- ③オーブントースターの受け皿にのせて、約10分焼く。お皿に盛り付けてプチトマト、カイワレ大根を添える。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：チキンソテーのトマトソース添え
副菜：今月のレシピ
主食：ご飯
汁：なすの味噌汁



主食・主菜・副菜に旬の食材をたっぷり使ったメニューを組み合わせバランスUP。

笠間焼うつわプレゼント

8月号締め切り：8月30日（金）必着

【笠間焼の提供】武 伸也（笠間）

サイズ：約15.5cm×15.5cm



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。



一時保育をご存知ですか

保護者が病気になったり、冠婚葬祭が入ったり、子育てに疲れたり、一時的にお子さんの世話ができなくなったとき、保育所・保育園にお子さんを有料で預けることができます。

利用料は、1日2,000円です。園によっては、その他に昼食やおやつ代がかかるところもあります。

詳細については、各園にお問い合わせください。

○市内保育所（園）一覧

保育所（園）名	所在地	電話番号	利用時間
てらざき保育所	寺崎170	0296-72-0254	月曜日～金曜日 9:00～16:00
いなだ保育所	稲田3366	0296-74-2304	
くるす保育所	来栖73-1	0296-72-0563	
ともべ保育所	平町1759-1	0296-77-6105	
大沢保育園	平町1717-89	0296-77-1068	月曜日～金曜日 8:00～17:00
みか保育園	東平1-18-6	0296-77-7928	月曜日～金曜日 8:00～17:00
すみれ保育園	旭町345-1	0296-77-5098	月曜日～金曜日 8:00～18:00
めぐみ保育園	下郷4425-31	0299-45-2200	月曜日～土曜日 7:00～19:00
岩間保育園	下郷4134-2	0299-45-2019	月曜日～土曜日 8:00～17:00
おしのべ保育園	押辺2709-561	0299-45-2696	月曜日～金曜日 8:00～17:00

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7.1現在）

▶人 口 77,795人（－68人） 男 38,082人（－38人） 女 39,713人（－30人）

▶世帯数 28,470世帯（＋8世帯） ▶6月の出生数 42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>



再生紙を使用しています