

レンジで♪ヘルシーバナナケーキ



栄養成分 (1人分) エネルギー216kcal、たんぱく質8.8g、脂質5.4g、塩分0.3g

材料 (4人分)

バナナ……………大2本
生おから……………100g
絹豆腐……………230g
プレーンヨーグルト…100g
豆乳……………90cc
三温糖……………25g

卵 (Mサイズ) ……1個
ベーキングパウダー…小さじ1と1/2
薄力粉……………大さじ2と1/2



作り方

- ①バナナは1本をフォークで粗く潰し、もう1本は飾り用に3mm幅の輪切りにしておく。
 - ②絹豆腐は水切りをしておく。
 - ③潰したバナナとほかの材料をすべてボールに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
 - ④③を耐熱の深型容器 (タッパーやグラタン皿) に流し入れ、表面を平らに整え、輪切りにしたバナナを乗せる。
 - ⑤電子レンジ (700W) で、ラップ無しで35分程加熱する。(竹串に生地がついてこなければOK) 粗熱を取って冷蔵庫で冷やして、容器から外し、切り分ける。
- ※レンジのW数により、加熱時間を調整してください。



ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

間食：
今月のレシピ



飲み物：
紅茶



間食に果物や乳製品を組み合わせると、一日の栄養バランスがより良くなります。

笠間焼うつわプレゼント

7月号締め切り：7月31日必着

【笠間焼の提供】渡辺 幸子 (下市毛)

サイズ：約15cm×16cm



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

52



パパ、シールどうぞ！

新米パパのイクメン日記



長女が1歳半になりました。今は歩くのが楽しいようです。

私は仕事で帰りが遅く、さらに休日出勤のときもあります。家事は少し手伝いますが、育児はほとんど妻に任せきり。育児の労力は相当なものであると周りから聞いているので、妻にはとても感謝しています。

娘とは、休みの日に一緒に遊びますが、もっと遊んであげたいですね…。

ただ、帰宅すると娘が笑顔で迎えてくれるあの瞬間は、心がなごみます (^o^)。「あの笑顔を見るために仕事しているのかな」と思う時さえあります。

“妻と一緒に育児をして、娘とたくさん遊ぶこと”。それはつまり、「家族とより多くの時間を過ごすこと」。そのために、パパがんばるよ！

(30代男性☆TS)

募集

新米パパのイクメン日記を募集しています。詳しくは、子ども福祉課 (内線163) まで。

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6.1現在)

▶ 人 口 77,863人 (-28人) 男 38,120人 (+3人) 女 39,743人 (-31人)

▶ 世帯数 28,462世帯 (+37世帯) ▶ 5月の出生数 45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