

かさま食彩

たけのご飯



栄養成分(1人分) エネルギー311kcal、たんぱく質7.5g、脂質2.5g、塩分1.4g

材料(4人分)

- 米……………2合
- A [だし汁……………360cc
- 酒……………大さじ2
- ゆでたけのこ(千切り) ……200g
- 油揚げ(長さ3cmの細切り) …1枚
- 塩……………小さじ2/3
- しょうゆ……………小さじ2



作り方

- ①米は洗い、ザルに上げ、5分置いて水けをきる。
- ②たけのこを切っておく。
- ③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてから切る。
- ④炊飯器に米とAを入れて30分浸水させ、塩と醤油を加えてひと混ぜし、お米の上にたけのこ、油揚げをのせて炊く。
※盛り付けに木の芽を添えると、季節の香が楽しめます。



ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：カツオの刺身 副菜：キャベツとわかめの酢の物

主食：今月のレシピ 汁：三つ葉の澄し汁

旬の食材を取り入れつつ、主菜に魚、副菜と汁に野菜と海藻を組み合わせることでバランスUP!

笠間焼うつわプレゼント

5月号締め切り：5月31日(金)必着

【笠間焼の提供】丹野 吉信 (笠間)

サイズ：約16cm×26cm



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

50



街角コンサート(児童館にて)

「笠間キッズ館」開館1周年(児童館)

昨年4月にオープンした笠間キッズ館。大勢の方々にご利用いただきました。今年度も盛りだくさんのイベントを計画していますので、皆さんお気軽にご利用ください。

土日も利用できて、使用料も無料です。

- 利用対象者 18歳未満の方およびその保護者等
 - 利用時間 午前9時～午後6時
 - 主な行事 お楽しみ映画会、読み聞かせ、折り紙教室、成長記録、その他
 - 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
※臨時休館する場合があります
- ☆子育て支援センター「かがるー」は笠間キッズ館内にあります。
- 開設時間 月～金曜日
午前9時～正午/午後1時～4時

笠間キッズ館アドレス <http://www.kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 TEL0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/lifeevent.php?code=1> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口4.1現在) ▶人 □77,874人(-195人) 男 38,117人(-104人) 女 39,757人(-91人)
▶世帯数 28,354世帯(+28世帯) ▶3月の出生数 35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「かさま」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