

かさま食彩

千切り野菜スープ



栄養成分 (1人分) エネルギー 108kcal、たんぱく質 3.9g、脂質 8.0g、塩分 1.7g

材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉 (2mm幅細切り) …… 80g
 ごぼう (長さ3cmの千切り) …… 60g
 人参 (長さ3cmの千切り) …… 40g
 生しいたけ (千切り) …… 3枚
 たけのこ (長さ3cmの千切り) …… 40g
 うど (長さ3cmの千切り) …… 40g
 みつば (長さ3~4cmに切る) …… 1/4把
 だし汁 [水 …… 800cc
 かつお節 …… 12g
 塩 …… 小さじ1
 薄口しょうゆ …… 小さじ1
 粗びきこしょう …… 少々

作り方

- ① 豚肉と野菜は、下処理をして切っておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れアクをとる。
- ③ ごぼう、人参、生しいたけ、たけのこを入れて、柔らかくなるまで火を通し、塩、薄口しょうゆで味を付ける。
- ④ うど、みつばを入れて火を止める。
- ⑤ お椀に盛り、粗びきこしょうをふる。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜: あじの蒲焼き 副菜: わかめときゅうりの酢の物

主食: ご飯 汁: 今月のレシピ



汁を具沢山にすることで副菜を兼ねることが出来き、更に副菜に海藻を組み合わせることでバランスが良くなります。

笠間焼うつわプレゼント

3月号締め切り: 3月29日必着
 【笠間焼の提供】小野寺 一成 (桜川市)
 サイズ: 約14.5cm×14.5cm (高さ約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

48



(手をつないで保育施設まで)

笠間市ファミリーサポートセンター

子育ての手助けをしてほしい方(利用会員)と手助けができる方(提供会員)が、地域で助け合い子育てをしていくための会員制の組織です。会員登録は無料です。

内容 臨時的保育、保育施設等の開始前・終了後の一時預かり、産前産後時の一時預かり、急な冠婚葬祭や外出時の預かり、保育施設等まで児童を送迎するなど

利用料金 一時預かりが終了した時に、利用会員が提供会員に1時間当たり700円を支払います。おやつ代、食事代は別途、ご負担いただきます。

【問合せ】笠間市ファミリーサポートセンター (笠間キッズ館内) Tel 0296-77-9050

笠間キッズ館アドレス <http://www.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/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2.1現在) ▶ 人口 78,078人(-60人) 男 38,218人(-41人) 女 39,860人(-19人)
 ▶ 世帯数 28,299世帯(+34世帯) ▶ 1月の出生数 48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「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