

かさま食彩

ミートボールのトマトシチュー



栄養成分 (1人分)

エネルギー296kcal、たんぱく質14.7g、脂質16.7g、塩分2.1g

材料 (4人分)

牛ひき肉……………200g	じゃがいも……………2個 (乱切り)
玉ねぎ……………1/4個 (みじん切り)	ブロッコリー……………1/4個 (小房に分ける)
塩小さじ……………1/5	コンソメスープ……………800cc
こしょう……………少々	トマトピューレ……………200g
ナツメグ……………少々	ローリエ……………1枚
小麦粉……………大さじ2	塩……………少々
サラダ油……………大さじ2	こしょう……………少々
人参……………1本 (乱切り)	とろけるスライスチーズ…2枚

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、じゃがいもと人参は皮をむいて切る。ブロッコリーは、小房に分け、ゆでておく。
- ②ミートボールの材料Aをすべて混ぜ、よくこねて直径3cm程度に丸める。表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、②の表面に焼き色をつける。
- ④③に鍋にコンソメスープとローリエを入れ、人参、じゃがいもを入れて中火で煮る。
- ⑤沸騰したらトマトピューレを入れて、アクを取りながらさらに煮る。
- ⑥材料に火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、ブロッコリーを入れてチーズをのせて火を止める。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

副菜：
グリーンサラダ



主食：
ロールパン



主菜：
今月のレシピ



汁に肉類を加えることで主菜を兼ねることができ、副菜に緑黄色野菜を組み合わせることで更にバランスが良くなります。

笠間焼うつわ プレゼント

1月号締め切り：1月31日(木)必着

【笠間焼の提供】笠間焼協同組合
サイズ：約15.5cm×18cm(高さ約4cm)



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)でお申し込みください。
※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。

かさまぼけっと

子育て支援のページ

46

新米パパの イクメン日記

昨年の今頃はお腹の中で、もじもじしていたJrも、今では部屋の中を元気に這いつくばっています。

気が付けばあっという間に9ヶ月が過ぎ、その間、笑い顔や泣き顔、そして不思議顔と色々な表情を見せてくれる日々です。その姿を見ながら、相棒と二人楽しく、時にはイライラしながら子育てしている毎日です。

これからも悠々成長していくことを願います。

我が子に「知らないおじさん」と呼ばれないよう、子育てを頑張りしたいと思います。

♥アスリート♥



「パパ、絵本読んでね」

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

かさまぼけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/lifeevent.php?code=1> 問合せ：子ども福祉課(内線163)

人口と世帯数(常住人口12.1現在) ▶人 □78,181人(-58人) 男 38,296人(-47人) 女 39,885人(-11人)
▶世帯数 28,268世帯(+7世帯) ▶11月の出生数 50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