

きのこ野菜入りおろしハンバーグ

かさま食彩



栄養成分(1人分) エネルギー273kcal、たんぱく質16.7g、脂質14.7g、塩分1.7g

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 合びき肉……………240g | 油……………大さじ1 |
| ねぎ(みじん切り) ……60g | 酒……………大さじ2 |
| にんじん(すりおろし) ……60g | 大根(すりおろし) ……300g |
| エリンギ(みじん切り) ……160g | ポン酢しょうゆ…大さじ2 |
| 溶き卵……………1個 | プチトマト……………12個 |
| A パン粉……………大さじ8 | 貝割れ大根……………1パック |
| 牛乳……………大さじ2 | |
| 片栗粉……………小さじ2 | |
| 塩小さじ……………2/3 | |
| こしょう……………少々 | |

作り方

- ①ひき肉にAを加えよく練り混ぜる。4等分にして小判型に整える。
- ②フライパンに油を入れて、中火で熱し①を並べて4分焼く。裏返して1分ほど焼いたら酒をふって蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ③器にハンバーグを盛り大根おろしをのせる。プチトマトと貝割れ大根を添えポン酢をかける。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：今月のレシピ  副菜：春菊と人参のごま和え 

主食：ご飯  汁：キャベツとワカメの汁物 

ワンポイント
主食主菜副菜を組み合わせ、主菜に野菜きのこ類を加えることで更にヘルシー&バランスUP!!

笠間焼うつわプレゼント

11月号締め切り：11月30日(金)必着
【笠間焼の提供】^{やました ひろし}山下 広 (筑西市)
サイズ：約23cm×23cm



市在住・在勤の方を対象に、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

44



「くりのこ」ベビーマッサージ(9/7)

子育て支援センター12月の行事のご案内

子育て支援センターでは、育児に役立つ講座や季節感のある楽しい催しを企画していますので、気軽にお越しください。(参加費無料)



日時	会場	行事内容
12/17(月) 10:30 ~11:30	「くりのこ」 市民センターい わま」1階	お楽しみ会 ペープサート・パ ネルシアター(睦会)
12/18(火) 10:30 ~11:30	「みつばち」 笠間ショッピング センターポレポレ 2F	親子でリラックス (市スポーツ推進委員)
12/18(火) 10:30 ~11:15	「かんがるー」 笠間キッズ館	クリスマス会 歌やお遊戯 (笠間キッズ館 指導員)

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163)

人口と世帯数(常住人口10.1現在) ▶ 人 □ 78,279人(-34人) 男 38,366人(-24人) 女 39,913人(-10人)
▶ 世帯数 28,244世帯(+7世帯) ▶ 9月の出生数 44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>

