

かさま食彩

ぎんなんの彩り中華おこわ



栄養成分（1人分）

エネルギー424kcal、たんぱく質12.6g、脂質7.4g、塩分1.0g

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

副菜：
わかめと
麩の酢の物



主食：
今月のレシピ



汁：
具沢山の豚汁



主食と汁に鶏肉や豚肉を加えることで主菜を兼ねることができ、副菜に海藻を組み合わせるとバランスが良くなります。

材料（4人分）

もち米……………2合
水……………180cc
サツマイモ……………1/2本
（皮付きのまま1cm幅のい
ちょう切り）
干しえび……………大さじ1
鶏もも肉……………1/2枚
（1.5cmの角切り）
しめじ……………小1パック
（石づきを取る）

油……………小さじ2
A しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
ぎんなん（缶詰）…30g
グリーンピース…少量

作り方

- ①もち米は、炊く30分前に洗い、水180ccを注ぎ、浸水させる。
- ②サツマイモは切って①に加える。
- ③干しえびは、さっと洗ってザルにあげ水気をよくふき取っておく。
- ④鶏肉は、切っておく。
- ⑤しめじはほぐして長いものは半分に切る。
- ⑥フライパンに油と干しえびを入れて弱火で炒めたら、鶏肉を加え中火で炒める。更にしめじを炒め合わせ、Aを加えてさっと炒め、火を止める。
- ⑦⑥をザルでこし、具と汁に分ける。汁に180ccになるまで水を足し、塩を加える。これを①に加え、具をのせて炊く。炊き上がったら、ぎんなんを入れて軽くほぐし、器に盛り付け、グリーンピースを飾る。

笠間焼うつわ プレゼント

10月号締め切り：10月31日必着

【笠間焼の提供】^{たやま}田山 ^{ちあき}千晶
（来栖）

サイズ：約19cm×19cm



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

43



パパとおさんぽ

新米パパの イクメン日記

3歳と1歳の父です。

子どもが産まれる前と比べればいろいろと大変ですが、それ以上に充実した日々を送れていると感じます。

子ども達がいるからこそ、経験や発見もたくさんあります。

無理をしても、今しか味わえないこの時間を大切に、子ども達とたくさんの思い出を築いていければと思います。

30代男性♥NR

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163）

人口と世帯数（常住人口9.1現在）

▶人 □ 78,313人（-67人） 男 38,390人（-24人） 女 39,923人（-43人）

▶世帯数 28,237世帯（±0世帯） ▶8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