

かさま食彩

きのこ油揚げの和風サラダ



栄養成分（1人分） エネルギー 128kcal、たんぱく質 6.8g、脂質 7.7g、塩分 0.8g

材料（4人分）

しめじ……………2パック
えのき茸……………2パック
（長さ1/2に切る）
油揚げ……………2枚
（焼いてから長さ1/2、幅5mmに切る）
三つ葉……………10g
（さっとゆで3cm長さに切る）

和風ドレッシング

和風だし……………大さじ2
しょう油……………大さじ3
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
油……………大さじ2
玉ねぎ（みじん切り）…大さじ5
塩……………少々
ミニトマト……………4個

作り方

- ①しめじとえのき茸は石づきをとり、ほぐしてさっとゆでる。
- ②ボールに、しめじ、えのき茸、油揚げを入れて混ぜる。
- ③器に盛り付け、三つ葉を散らす。
- ④和風ドレッシングを作り大さじ2（1人分）を③にかけ、ミニトマトを飾る。

<和風だしのとり方>

水（1カップ）に昆布（5cm角）を入れ火にかけ、気泡が出てきたら昆布を取り出し、かつお節（3g）を加え、沸騰し始めたら火を止める。かつお節が沈むまで待ち、ざるにキッチンペーパーなどを敷いてこす。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：さんまの塩焼き
大根おろし添え
副菜：今月のレシピ
主食：ご飯
汁：みよがの味噌汁



副菜にきのこ類を加え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

9月号締め切り：9月28日金必着

【笠間焼の提供】尾崎 高行（鉦田市）

サイズ：約21cm×21cm

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

42



「笠間キッズ館」（児童館）

「笠間キッズ館」（児童館）



今年4月にオープンした児童館。土・日も利用できます。入館するときに、決められた用紙に氏名などをご記入ください。毎月いろいろな企画を計画しています。お気軽にご利用ください。

- 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
- 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「かながるー」はキッズ館の中にあります。月～金 午前9時～午後4時
児童館の使用料は無料です。

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8.1現在） ▶ 人 口 78,380人（－1人） 男 38,414人（＋8人） 女 39,966人（－9人）
▶ 世帯数 28,237世帯（＋33世帯） ▶ 7月の出生数 46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