

かさま食彩

彩りちらしそうめん



栄養成分 (1人分) エネルギー532kcal、たんぱく質34.9g、脂質7.3g、塩分3.0g

材料 (4人分)

| | | | |
|-------------|-------|-------------|--------|
| そうめん…………… | 300g | 人参…………… | 40g |
| 卵 (M)…………… | 2個 | C だし汁…………… | 大さじ3 |
| A 砂糖…………… | 小さじ2 | 砂糖…………… | 小さじ1 |
| 酒…………… | 小さじ2 | 酒…………… | 小さじ1 |
| 油…………… | 大さじ1 | かいわれ大根…………… | 40g |
| えび…………… | 8尾 | めんつゆ…………… | |
| 干し椎茸…………… | 8枚 | 水…………… | 2カップ |
| B 椎茸の戻し汁 …… | 100cc | 昆布…………… | 5cm角1枚 |
| 砂糖…………… | 大さじ2 | かつお節…………… | 10g |
| 醤油…………… | 大さじ1 | みりん…………… | 50cc |
| | | 醤油…………… | 50cc |

作り方

- めんつゆを作って冷やしておく。
鍋に水と昆布を入れ火にかけ、水泡がたってきたら昆布を取り出し、かつお節を加え沸騰直前に火を止め、かつお節が沈んだらこす。だし汁にみりんと醤油を加え一煮立ちさせて冷ます。
- 干し椎茸は戻しておく。
- 卵は割りほぐしAと混ぜ、薄焼き卵を作り2cm幅に切り、干代結びにする。
- えびは、尾を残して殻をむき、背わたを取り、さっと茹でる。
- 戻した椎茸は、Bで煮て薄切りにする。
- 人参は花形に切りCで煮込み味を付ける。
- かいわれ大根は、洗っておく。
- そうめんを茹でザルに上げ、流水でもみ洗いしてザルにあげておく。
- 水を盛った器にそうめんを盛り、飾りつけをし、めんつゆと薬味を添える。

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：なすときゅうりのごま和え

ワンポイント
麺類は具をしっかりと加えると主食・主菜を一皿で摂ることができます。副菜を組み合わせるとバランスUP！

笠間焼うつつプレゼント

8月号締め切り：8月31日(金)必着
【笠間焼の提供】井上憲一郎 (上加賀田)
サイズ：約22.5cm×22.5cm

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。

みんな集まれー

「子育て支援センター」ご存知ですか

笠間市では、子育てに対する育児不安等についての相談指導、子育てに関する情報提供、親子の遊び場の提供等の地域の子育て家庭に対する育児支援を行う地域子育て支援センターを開設していますのでぜひご利用ください。

| 地区 | 名称 | 場所 | 開設日 |
|----|------|--------------------|---------------------|
| 笠間 | みつばち | 笠間ソルト・ソングセンターホール2階 | 火・木・金(祝日・お盆・年末年始休) |
| 友部 | かがるー | 笠間キッズ館(南友部1966-1) | 月～金(土・日、12/29～1/3休) |
| 岩間 | くりのこ | 市民センターいわま1階 | 月・水・金(祝日・お盆・年末年始休) |

※開設時間／みつばち、くりのこ 午前10時～午後4時 ※利用料金は、いずれの施設も
かがるー 午前9時～午後4時 無料です

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7.1現在) ▶ 人 口 78,381人(-46人) 男 38,406人(-33人) 女 39,975人(-13人)
▶ 世帯数 28,204世帯(+1世帯) ▶ 6月の出生数 43人