

かさま食彩

豚肉とパプリカの塩麹炒め



栄養成分（1人分） エネルギー264kcal、たんぱく質13.7g、脂質17.5g、塩分2.5g

材料（4人分）

豚肉（トンカツ用）（1cm幅の棒状に切る）………300g
塩麹 ……………大さじ1
片栗粉 ……………適量
黄パプリカ・赤パプリカ
（1/2に切って5mm幅に切る）……………各1/2個
青じそ（3等分に切る）…15枚 しょうゆ……小さじ2
ごま油……………大さじ1 白髪ねぎ……適量

作り方

- ①豚肉をビニール袋に入れ、塩麹を加えてもみこんで、冷蔵庫で10分以上置く。
- ②①に片栗粉を入れて、空気を入れて振る。
- ③フライパンを熱し、ごま油を加え、②を炒める。
豚肉に焼き色がついたら、パプリカを加えてさらに炒める。
- ④最後に青じそを入れてしんなりしたら、醤油を加え、器に盛り、白髪ねぎを添える。

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：小松菜のからし和え 
主食：ご飯  汁：きぬさやとワカメの汁物 



今話題の塩麹を使って主菜にアクセント！主食・副菜を合わせてバランスをとりましょう

笠間焼うつわプレゼント

7月号締め切り：7月31日必着

【笠間焼の提供】宮本 純也
（常陸大宮市）

サイズ：約21.5cm×21.5cm



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。

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

40

父の日イベント
講座「子どもと
楽しく遊ぶコツ
教えます」
（6月17日児童館）



新米パパのイクメン日記

長女が生まれてから、生活のリズムも変わり妻の大変な状況を見て、家事や育児は自然と協力してきた。

育児は相当な労働だと思うので、何気ないことでも協力して妻の負担を軽減できれば、それが妻の心に余裕を作り、子どもの笑顔に繋がります、やがて私の活力へと変化する。

これまで以上に大変になるだろうが、楽しいことも多いはず！！楽しみながら妻と一緒に育児に励もうと思う。

30代男性★TN

募集

新米パパのイクメン日記を募集します。

子ども福祉課まで送りください。原稿・写真をお待ちしています。

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6.1現在） ▶ 人 口 78,427人（-2人） 男 38,439人（-5人） 女 39,988人（+3人）
▶ 世帯数 28,203世帯（+32世帯） ▶ 5月の出生数 58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