

かさま食彩

ホタテとアスパラのきのこソース



栄養成分 (1人分) エネルギー 149kcal、たんぱく質 16.9g、脂質 3.5g、塩分 1.2g

材料 (4人分)

ホタテ(貝柱)……………	320g	水……………	200cc
塩……………	少々	昆布つゆ…	大さじ1.5
こしょう……………	少々	A 砂糖……………	大さじ1
かたくり粉……………	小さじ1/2	みりん……………	大さじ1
にんにく(みじん切り)…	1片	しょうゆ…	大さじ1
サラダ油……………	大さじ1		
アスパラ(食べやすく切る)…	100g		
えのき茸(ざく切り)……	100g		
しめじ(小房に分ける)…	100g		

作り方

- ①ホタテに塩、こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ②アスパラは、茹でて水気をきり食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに、にんにくのみじん切りとサラダ油を入れて熱し、①を焼く。表面に焼き色がついたら取り出しておく。
- ④同じフライパンにAを入れて、えのき茸としめじを煮る。
- ⑤③を入れて中火でトロミがつくまで煮る。
- ⑥②と④を器に盛りつける。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立



きのこ類や海藻をとり入れ、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

笠間焼うつわ プレゼント

6月号締め切り：6月29日金必着

【笠間焼の提供】加藤 光(上郷)
サイズ：約12cm×15cm



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

39



「今日のお話なあに」(3月27日みつばち)

児童館定期的事業

毎月

- 第1土曜日 10:00～ お楽しみ映画会
第2・4木曜日 15:30～ 折り紙
第3土曜日 13:30～15:00 将棋で遊ぼう

幼児・児童対象事業

6月30日(土) 10:00～11:00 けん玉制作

【問合せ】笠間市児童館(笠間キッズ館)

笠間市南友部1966-1 TEL 0296-77-8340

地域子育て支援センター事業

6月13日(水) 10:30～11:30

トイレトレーニング／岩間保健センター保健師の話
(「くりのこ」市民センターいわま1階)

6月18日(月) 10:15～11:00 (歯ブラシ持参で)

歯の健康講座／友部保健センター歯科衛生士の話
(「かんばん」笠間市児童館)

6月21日(木) 10:30～11:30

あせらず、楽しくトイレトレーニング／笠間保健センター保健師の話
(「みつばち」笠間ショッピングセンターポレポレ2階)

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5.1現在) ▶人 口 78,429人(-22人) 男 38,444人(+5人) 女 39,985人(-27人)
▶世帯数 28,171世帯(+40世帯) ▶4月の出生数 41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