

かじきのトマト煮



栄養成分（1人分）

エネルギー175kcal、たんぱく質15.2g、脂質8.4g、塩分1.8g

材料（4人分）

かじき…………… 4切れ（1切れ70g）
玉ねぎ（縦半分に切り、うす切り）…………… 1個
しめじ（小房に分ける）…………… 1パック
にんにく（みじん切り）…………… 少々
トマト水煮カット缶…………… 400g
塩…………… 小さじ2/3 ベビーリーフ…………… 適量
こしょう…………… 少々 粉チーズ（お好みで）少々
油…………… 大さじ1

作り方

- ①かじきに塩少々（分量外）をふる。
- ②野菜を切っておく。
- ③フライパンに、にんにくと油を入れて熱し、①の表面に焼き色をつけて取り出しておく。（後で火を通すので、焼き色がつく程度）
- ④同じフライパンに玉ねぎとしめじを入れて炒め、火がとおったら③をフライパンに戻し、トマト水煮缶を加える。
- ⑤少し煮詰めてとろみがついたら、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥皿に盛り、ベビーリーフを添え、お好みで粉チーズをふる。

食改さんのおすすめ献立



主菜：今月のレシピ

+



副菜：ほうれん草のおひたし



主食：ご飯



汁：根菜具沢山汁

主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランス献立。



36



ファーストサイン（2月13日くりのこ）

子育て支援センター4月の行事のご案内

『子育て支援センター』では、育児に役立つ講座や季節感のある楽しい催しを企画していますので、気軽にお越しください。（参加費無料）

日 時	会 場	行 事 内 容
4/6（金） 11:30～12:00	「くりのこ」 市民センターいわま1階	絵本・紙芝居読み聞かせ、手遊び、うた遊びなど
4/13（金） 10:30～11:30	「くりのこ」 市民センターいわま1階	はじめての離乳食 ～アレンジメニューと食物アレルギー～ 初期の離乳食と授乳について、 食物アレルギーについて など
4/19（木） 10:30～11:30	「みつばち」 笠間ショッピング センターポレポレ2階	身近なケガの応急手当 ～乳幼児の応急処置と適切な対応～ 乳幼児の誤飲時の対応、 成人の心配蘇生法、 乳幼児の心肺蘇生法 など

※そだちの和（みか保育園別棟）は、3月末で終了となり、笠間市児童館内に子育て支援センターを開設しますのでご利用ください。（関連記事3ページ）

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2.1 現在）
●人 口 78,681人（-23人）
男 38,548人（-1人）
女 40,133人（-22人）
●世帯数 28,110世帯（+10世帯）
●1月の出生者数 62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。お問合せは秘書課（内線225）まで。
○表紙の題字「笠間」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。
アドレス
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



PRINTED WITH
SOY INK
再生紙を使用しています。