

# 肉巻きキャベツの酒煮



### 材料（4人分）

- キャベツ（芯をそぎ取る）…………… 8枚
- 豚うす切り肉…………… 12枚（300g）
- 玉ねぎ（うす切り）…………… 1/2個
- 人参（せん切り）…………… 75g
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- 酒…………… 100cc
- 春菊（茹でておく）… 1束
- ポン酢しょうゆ…………… 適宜

### 作り方

- ①キャベツの芯をそぎ取り、約3分茹でて冷ましたら、広げて2枚重ね、肉を縦に3枚並べる。塩・こしょうをし、玉ねぎ、人参を散らし、両端を肉の幅に合わせて折り、くるくる巻き、楊枝で止める。
- ②鍋に並べ、酒を入れ、強火にする。沸騰したらアクを取る。落とし蓋をした上で、鍋の蓋をしてから、中火にして約20分蒸し煮する。
- ③一口大に切り、器に盛る。茹でた春菊の束を添え、ポン酢しょうゆでいただく。

### 栄養成分（1人分）

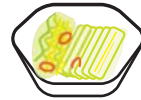
エネルギー295kcal、たんぱく質16.7g、脂質17.4g、塩分1.7g

## 食改さんのおすすめ献立



主菜：今月のレシピ

+



副菜：白菜の浅漬け



主食：ご飯



汁：わかめと油揚げの汁物

主菜に野菜をたっぷり組み合わせるのも、バランスアップのコツです。



**かさま ぽけっと**  
子育て支援のページ  
35



お楽しみ会の様子（H23.12.19くりのこ）

## 子育て支援センター3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
3/2（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
3/6（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	おもいで製作 （要予約・10組限定） TEL0296-77-7999
3/13（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
3/14（水） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談
3/21（水） 10:30～11:30	「くりのこ」 市民センターいわま1階	作って遊ぼう!! 新聞紙あそび!?
3/27（火） 10:30～11:30	「みつばち」 笠間ジョビングセンターポレポレ2階	今日のお話なあに?

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1.1 現在）
- 人口 78,704人（-70人）
  - 男 38,549人（-43人）
  - 女 40,155人（-27人）
  - 世帯数 28,100世帯（-12世帯）
  - 12月の出生者数 35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>

