

とう がん 冬瓜チャンプルー



栄養成分（1人分）

エネルギー95kcal, たんぱく質3.6g, 脂質6.2g, 塩分0.8g

材料（4人分）

とうがん
冬瓜（薄いいちょう切り）…………… 400g
人参（3cm長さのせん切り）…………… 20g
ピーマン（縦半分に切り、横半分長さのせん切り）…… 1個
シーチキンフレーク …… 大さじ2 水…………… 大さじ2
卵…………… 1個 酒…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1 塩…………… 小さじ1/2

作り方

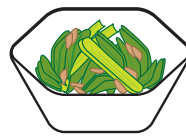
- ①冬瓜は皮をむいて縦4等分にし、種とワタを取り、薄いいちょう切りにする。人参は皮をむいて3cm長さのせん切り。ピーマンは縦半分に切り、種を取り、更に横半分にしてせん切りにし、塩熱湯でサッと湯通しする。
- ②フライパンに油を入れ中火で熱し、冬瓜・人参を炒め、水・酒・塩を加えしんなりしてきたらシーチキンフレーク・ピーマンを加えて混ぜ合わせ、最後にとき卵をかける。

食改さんのおすすめ献立



主菜：今月のレシピ

+



副菜：ほうれん草のおかか和え



主食：ご飯



汁：じゃがいもとわかめの味噌汁

バランス献立の基本は、主食・主菜・副菜の3つの組み合わせ。



かさま ぽけっと

子育て支援のページ

33



新聞紙で遊ぼう（10/17みつばち）

子育て支援センター平成24年1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
1/6 (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
1/17 (火) 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
1/18 (水) 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談
1/20 (金) 10:30～11:30	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	病気やケガの時に家庭でできる応急手当ての方法
1/20 (金) 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	アルバム作ってますか？ （楽しく簡単！アルバム作り）
1/24 (火) 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	鬼のお面作り （要予約・10組限定） TEL0296-77-7999

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 11.1 現在）

- 人 口 78,810人（-52人）
- 男 38,611人（-23人）
- 女 40,199人（-29人）
- 世帯数 28,101世帯（+8世帯）
- 10月の出生者数 39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>



再生紙を使用しています。