

# れんこんサラダ



### 材料（4人分）

- 蓮根（皮をむいて薄切り）…………… 250g
- 米酢…………… 50cc
- 砂糖…………… 大さじ5
- きゅうり（うす切り）… 1本
- 人参（せん切り） 中1/2本
- 生姜（せん切り）… 20g
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- 白ごま…………… 適量
- ミニトマト…………… 8個

### 作り方

- 蓮根の皮をむいて、薄切りにし、水にさらして水が透明になったらザルに取り水きりをする。
  - 鍋に蓮根と米酢・砂糖を入れて蓋をあけたままで、中火で8～9分、透明感がでるまで煮て冷ます。
  - きゅうり・人参・生姜を切る。
  - ②に③を入れ、しょうゆ・ごま油を入れて和える。
  - 器に盛り付け、白ごまをかけ、ミニトマトを添える。
- ※②まで調理した蓮根は冷凍保存も出来ます。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー145kcal、たんぱく質2.3g、脂質3.4g、塩分0.7g

## 食改さんのおすすめ献立



副菜：今月のレシピ

### アレンジレシピ

◎マークの材料を次に変えると違った味わいを楽しめます

マヨネーズ…大さじ4  
和からし…適量

主菜：焼き魚

主食：ご飯

汁：きのこ汁

一食の献立に主食・主菜・副菜を揃え、きのこ類・海藻を使った1品を加えるのもおすすめです。

# かさま ぽけっと

子育て支援のページ

32



### 子育て支援センター12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
12/2（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
12/13（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	クリスマスリース製作（要予約・10組限定）
12/16（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	みつばち運動会
12/19（月） 10:30～11:30	「くりのこ」 市民センターいわま 1階	お楽しみ会（バルーンアート）
12/20（火） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	保健相談
12/21（水） 10:00～11:00	「そだちの和」 みか保育園敷地内別棟	栄養相談

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 164）

### 人口と世帯数（常住人口 10.1 現在）

- 人口 78,862人
- 男 38,634人
- 女 40,228人
- 世帯数 28,093世帯
- 9月の出生者数 54人

平成22年国勢調査確定値に基づき集計

○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。