

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピをためてみませんか？

薄力粉で作る冷たいデザート

材料(4人分)

牛乳	300ml	バニラエッセンス	……2振り
薄力粉	30g	グレープフルーツ	……大玉1/2個
砂糖	45g		

作り方

- 鍋に牛乳を入れて、薄力粉を振り入れ、砂糖も加えて泡だて器でよく混ぜる。※火にかけない!!
- 鍋を強火にかける。泡立器でよく混ぜながら、とろみがつくまで焦げないようにしっかりかき混ぜる。(ポコポコと大きな気泡がいくつも出てくる状態になるまでしっかり混ぜる。ここでしっかり混ぜないと、粉臭い出来上がりになる) とろみがついたら、バニラエッセンスを加え、火からおろす。
- ②をスプーンとゴムベラを使って器に注ぎ、バットに氷水を作り、冷やす。
- 飾り用のグレープフルーツの果肉をスプーンで取り出す。果肉を取り出した後のグレープフルーツは手で搾り、果汁をとる。
- 冷やしている途中の③にグレープフルーツの果肉と果汁を盛り付け、食べる直前まで冷やす。



……… 食事バランスガイド ………

主食(ごはん、パン、麺)	0
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0
牛乳・乳製品	1sv
果物	0.5sv



詳しくは

栄養成分(1人分)

・エネルギー	134kcal
・たんぱく質	3.4g
・脂質	3.0g
・塩分	0g

笠間焼うつわプレゼント

8月号締め切り:8月31日(木)必着

【笠間焼の提供】沼野秀章(金井) サイズ:16cm×約16cm

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・電話番号を明記のうえ、秘書課まではがき(持参可)でお申し込みください。
※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。



まきば公園が8月下旬に完成します

県立こころの医療センター正門前に新たな公園が完成します。園内には複合遊具やスウィング遊具があります。また、隣接する調整池の周りには遊歩道が整備されています。

ご家族でぜひご利用ください。

複合遊具	1基
スウィング遊具	2基
ベンチ	4台
遊歩道	内周537m 外周623m
駐車場	8台



笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com> 問い合わせ: 笠間キッズ館 TEL0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://kasama-pocket.jp> 問い合わせ: 子ども福祉課 TEL0296-77-1101(内線162)

人口と世帯数

《常住人口7.1現在》
() 内は前月比較

- 人口: 75,794人(-18人) 男37,082人(-11人) 女38,712人(-7人)
- 世帯数: 28,559世帯(+31世帯) ●6月の出生数: 43人 ●6月の死亡数: 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。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。

○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>