

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？

わかさぎの 南蛮漬け

材料(4人分)

わかさぎ 200g
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
片栗粉 大さじ2
カレー粉 小さじ1

揚げ油 適量
玉ねぎ(うす切り) 中1個
パプリカ(赤)(せん切り) 大1個
ピーマン(せん切り) 大1個
たかの爪(小口切り) 1本
炒め油 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ4
酢 大さじ4
砂糖 大さじ2・3/2
みりん 大さじ2・1/2
水 大さじ4

作り方

- ①大きめの容器にAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎはうす切りにし、パプリカ・ピーマンはせん切りにして、油で炒める。①にたかの爪と一緒に漬け込む。
- ③わかさぎは水洗いしてぬめりを取り、キッチンペーパーで水気を取る。塩・こしょうをふり、片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせた粉をまぶす。
- ④180℃の油で③のわかさぎを少しきつね色になるくらいに揚げる。
- ⑤②の野菜を端に寄せて、④のわかさぎを漬け込み、その上に寄せた野菜をかぶせるようにして漬ける。
- ⑥⑤を冷蔵庫で1時間程漬け込み、出来上がりを器に盛り付ける。

栄養成分(1人分)

・エネルギー	182kcal
・たんぱく質	8.9g
・脂質	7.1g
・塩分	2.2g

笠間焼うつわプレゼント

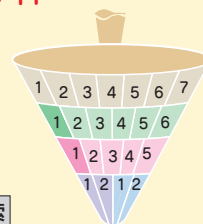
10月号締め切り:10月31日(火)必着

【笠間焼の提供】渡辺 優(飯田) サイズ:約30cm×約11cm

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。

..... 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)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

103

新米パパの

イフメン 日記

我が家には、9歳になる長男、6歳になる長女、1歳になった次女の3人の子どもたちがいます。毎日大変騒がしく、とても明るい家庭です。

子どもたちには日頃、“自分でやってみること”と伝えていきます。真意はまだわかってないと思いますが、遊びも勉強もやったことがないこと、出来ないことをやることで経験や成長になってくれることを期待しています。

いろいろな経験をして、どんなことでも失敗を恐れずにチャレンジできる人になってね！

私も新たなチャレンジをしました。こんな私が子育てについての日記を書けるとは思っていませんでしたが、改めて子どもたちのことを考える良い機会になったと感じています。親子共々1つ1つ成長していきたいと思います。

H.S



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9.1現在》
() 内は前月比較

●人口: 75,742人(-28人) 男37,066人(-13人) 女38,676人(-15人)
●世帯数: 28,586世帯(+14世帯) ●8月の出生数: 39人 ●8月の死亡数: 71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>