

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、このレシピをためしてみませんか？

押し寿司風ちらし

材料(4人分)

- | | | | | |
|--------------|-------|---|---------------|---------|
| ご飯 | 700g | B | ごま油 | 小さじ 1/2 |
| すし酢 | 大さじ 4 | | しょう油 | 小さじ 1/2 |
| 油揚げ(1cm角に切る) | 2枚 | | 白ごま | 小さじ 1 |
| 人参(みじん切り) | 20g | | 卵(M) | 2個 |
| 水 | 150cc | | 塩 | 少々 |
| A | | | 油 | 適量 |
| 酒 | 大さじ 1 | | スモークサーモン(細切り) | 40g |
| 砂糖 | 大さじ 1 | | ロースハム(みじん切り) | 2枚 |
| みりん | 大さじ 2 | | さくらでんぶ | 20g |
| しょう油 | 大さじ 2 | | かいわれ大根 | 1パック |
| 下茹でしたほうれん草 | 40g | | 牛乳パックで作った型 | 4人分 |



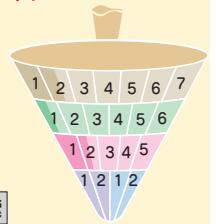
作り方

※押し寿司の型は、牛乳パックをよく洗い乾かしたものを用意し、8cm長さの輪に切ったものを一人1個用意する。

- 油揚げ・人参は切って、Aの材料で鍋に落とし蓋をして弱火で5~6分煮、さらに落とし蓋を外し、中火にかけ、混ぜながら水分を飛ばす。
- 下茹でしたほうれん草は細かく切ってBで和える。
- 卵はほぐして塩を加え、炒り卵を作る。
- ①~③の具材、スモークサーモン・ロースハム・さくらでんぶ・かいわれ大根は一人分ずつに分けておく。
- 炊いたご飯にすし酢を合わせる。ご飯を4人分に分け、一人分をさらに4等分しておく。
- 型の内側を水でぬらし、皿に置き、4等分したご飯を入れスプーンで押し詰める。その上にほうれん草→ごはん→油あげと人参→ご飯→さくらでんぶ→ご飯→炒り卵と順に詰めていく。
- ハサミで型の端を切り、牛乳パックを外し、スモークサーモン・ロースハム・かいわれ大根を上飾る。

……… 食事バランスガイド ………

主食(ごはん、パン、麺)	1.5sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは

栄養成分(1人分)

・エネルギー	490kcal
・たんぱく質	16.5g
・脂質	10.7g
・塩分	3.1g

笠間焼うつわプレゼント

12月号締め切り: 12月28日(木) 必着

【笠間焼の提供】原 純夫(笠間) サイズ:約17cm×約17cm

撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様差し上げます。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。



ご存知ですか? 「いばらきKids Club」 (いばらき子育て家庭優待制度)

県内に在住する妊娠中の方や、18歳未満のお子さんのいる家庭が会員になることができます。

「いばらきKids Clubカード」を協賛店舗等で提示すると、割引や粗品の進呈など、店舗が独自に設定した優待サービスを受けることができます。

カードは子ども福祉課、各支所福祉課、各保健センターの6カ所で無料配布しています(※1世帯に1枚です)。

協賛店舗には、「いばらきKids Club」カードをデザインしたポスターやステッカーが貼ってあります。

また、全国共通ロゴマーク入りの新カード(左図)では、全国の協賛店舗等で優待サービスを受けることができます。ただし、都道府県により優待サービスが受けられる条件が異なります。

県外で利用をされる方は、旧カードをご持参のうえ、新カードと交換してください。県内では、引き続き旧カードを利用できます。

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11.1現在》
() 内は前月比較

- 人口: 75,654人(-44人) 男37,006人(-34人) 女38,648人(-10人)
- 世帯数: 28,620世帯(+17世帯) ●10月の出生数: 41人 ●10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>