

白菜のホワイト豆乳シチュー

材料(4人分)

白菜	800g	白味噌	大さじ2
ボイルホタテ	120g	片栗粉	大さじ2
ぶなしめじ	150g	水	大さじ4
人参(短冊切り)	40g	パセリ(みじん切り)	2g
オリーブ油	大さじ1	塩	少々
豆乳(成分無調整)	4カップ	こしょう	少々

作り方

- ①白菜は葉と軸に分け、軸は大きめの短冊切り、葉はザク切りにする。
- ②ボイルホタテはペーパーで水気をとる。
- ③深めの鍋にオリーブ油・白菜の軸・しめじ・人参・塩・こしょうを入れ、弱めの中火で白菜の軸の透明感が出るまで炒める。
- ④白菜の葉・ホタテ・豆乳を加え、蓋をして煮る。
- ⑤具材に火が通ったら白味噌を加え、水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥器に盛り、パセリを散らす。

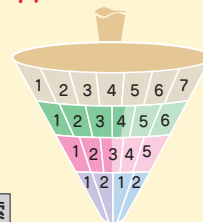
栄養成分(1人分)

・エネルギー	223kcal
・たんぱく質	16.5g
・脂質	8.7g
・塩分	1.5g



……… 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、海藻料理)	3.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	2.5sv
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

笠間焼うつわプレゼント

1月号締め切り: 1月31日(水) 必着

【笠間焼の提供】^{はらだ}原田みどり(南吉原) サイズ: 約18cm×約20cm
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。



かさま ぽけっと

子育て支援のページ

106

新米パパの

イフメン日記

2008年に長男、2011年に次男が、元気に生まれてくれました。長男は思いやりがあり優しい子に、次男は明るくやんちゃ坊で、いつもパワーをくれます。

私は勤務時間の関係から、平日は子どもたちには会えません。少し寂しい思いをさせているかもしれませんが、長男は、そういう顔を見せず弟の面倒をみてくれています。

次男はまだ甘えていますが、自分の出来ることをやろうとする姿に、日々感動しています。それは周りの支えであったり、妻の子どもへの愛情のおかげです。

これからも育児でいろいろあるとは思いますが、感謝の心を忘れずに、子育てを楽しみたいです。

(村上)



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12.1現在》
() 内は前月比較

●人口: 75,642人(-12人) 男36,995人(-11人) 女38,647人(-1人)
●世帯数: 28,642世帯(+22世帯) ●11月の出生数: 36人 ●11月の死亡数: 87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>