

# 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？

## 牛肉としらたきの チャプチェ

### 材料(4人分)

牛もも肉(細切り) ……160g  
醤油(下味) ……小さじ1  
酒(下味) ……小さじ2  
生姜汁(下味) ……小さじ2  
しらたき(3cm長さ) ……200g  
人参(せん切り) ……25g  
生椎茸(薄切り) ……50g  
豆もやし ……200g  
ほうれん草(3cm長さ) ……60g

パプリカ(赤・黄)(せん切り) ……各20g  
にんにく(すりおろし) ……5g  
砂糖 ……10g  
A コチュジャン ……8g  
醤油 ……大さじ1  
鶏がらスープの素 ……小さじ1/2  
ごま油 ……小さじ4  
白いりごま ……小さじ2  
万能ねぎ(小口切り) ……8g



### 作り方

- ①野菜を切っておく。
- ②牛もも肉は細切りにし、醤油、酒、生姜汁で下味をつける。
- ③Aを合わせておく。
- ④しらたきは、食べやすい長さに切り、下茹でをしてよく水気を切り、フライパンでしっかり空煎りして取り出す。
- ⑤フライパンに半量のごま油を入れて熱し、②を炒め、肉の色が変わったら取り出す。
- ⑥同じフライパンに残りのごま油を入れ、野菜を炒める。さらに⑤としらたきを戻し入れて炒め、Aで味を付ける。(水分を煮詰めるように)
- ⑦器に⑥を盛り付け、白いりごまと万能ねぎを散す。

### 栄養成分(1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 152kcal |
| ・たんぱく質 | 12.2g   |
| ・脂質    | 7.5g    |
| ・塩分    | 1.5g    |

### 笠間焼うつわプレゼント

2月号締め切り:2月28日(水)必着

【笠間焼の提供】武 伸也(たけ しんや) 笠間(かさま) サイズ:約20cm×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。



### ……… 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) | 2sv   |
| 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)     | 1.5sv |
| 牛乳・乳製品             | 0     |
| 果物                 | 0     |



詳しくは [食事バランスガイド](#) 検索



授乳・  
おむつ替え用  
移動式テント

## 移動式あかちゃん・ほっと!ルーム 「授乳・おむつ替え用テント」を貸し出します

### ◇移動式あかちゃん・ほっと!ルームとは

市内で開催されるイベントで、乳幼児のおむつ交換や授乳を行うためのスペースです。乳幼児を連れた保護者が安心してイベントに参加できるよう移動式テントなどを貸し出します。

### ◇貸し出し備品

授乳・おむつ替え用移動式テント  
授乳用いす、おむつ交換台 各3台

### ◇貸し出しができるイベント

次のすべてに該当する場合に、貸し出します。

- (1) 市内でイベントを主催する団体
- (2) 営利、宗教および政治活動等を目的としない団体およびイベント
- (3) 乳幼児を連れた保護者が参加できるイベント

### ◇利用期間 5日以内

### ◇料金 無料

### ◇申し込み

期日: 使用する日の1カ月前～5日前まで

方法: 貸出備品使用許可申請書およびイベント内容がわかる資料(チラシ等)を市民活動課へ提出してください。

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1.1現在》  
( ) 内は前月比較

●人口: 75,564人(-78人) 男36,975人(-20人) 女38,589人(-58人)  
●世帯数: 28,646世帯(+4世帯) ●12月の出生数: 44人 ●12月の死亡数: 92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>