

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？

春野菜を手軽にチーズフォンデュ

材料(4人分)

ピザ用チーズ	400g	(具材)	
小麦粉	大さじ4	アスパラガス	4本
牛乳	500ml	スナップエンドウ	50g
水	100ml	パプリカ 赤・黄	各60g
にんにく(すりおろし)	1かけ	フランスパン	180g
塩	少々	ブロッコリー	200g(一人4個)
こしょう	少々	ミニトマト	16個(一人4個)
		エビ	16尾(一人4尾)
		ウインナー(小)	16本(一人4本)

作り方

①【具材の準備】

アスパラガスは茹でて3等分にする。スナップエンドウは筋をとり、茹でる。パプリカはうす切り。フランスパンは一口大の角切り。ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。えび、ウインナーは茹でる。ミニトマトは洗っておく。

②袋にピザ用チーズ・小麦粉を入れ、粉を全体にまぶす。

③鍋で牛乳と水を温めておく。

④②を土鍋に入れ、再びチーズと小麦粉を良くまぜ、弱火にかける。 チーズが溶けてきたら③を4～5回に分けて加え、チーズを溶いていく。 (一度に入れると溶けにくいので、少しずつ加えて溶く)

⑤チーズが溶けて、とろみがついてきたら、おろしにんにくを入れ、塩、こしょうで味を整える。

⑥具材に竹串を刺し、⑤をからめて食べる。



栄養成分(1人分)

エネルギー	516kcal	たんぱく質	31.0g
脂質	27.5g	塩分	3.6g

笠間焼うつわプレゼント

【笠間焼の提供】柴田 裕子(石井) サイズ:約15cm×約15cm

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。

4月号締め切り:
4月28日(金)必着



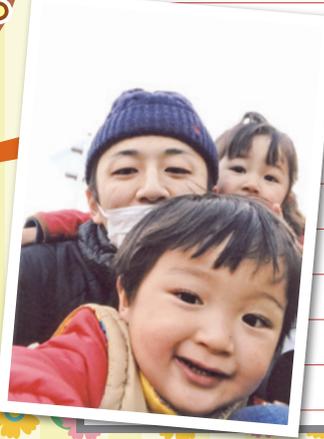
私には3歳の娘と2歳の息子がいます。それぞれ持ち味が違い、予想しないハプニングが起き、日々奮闘しています。

たまにイクメンと言われるのですが、私自身は育児というより、一緒に食べる・寝る・遊ぶなど行動を共にするという意識に近いです。その中で、娘はお姉ちゃんとして思いや

りがめばえ、息子は譲ることや我慢を覚え、些細なことでも一歩一歩大きくなる姿に喜びを感じます。

子供たちの成長は、私だけでなく、妻・両親・先生方・お友達など多くの方々のお力添えがあつてのことです。感謝の気持ちをずっと忘れずに共に成長していきたいです。

萩原 安弘



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3.1現在》
() 内は前月比較

●人口: 75,455人(-63人) 男36,929人(-24人) 女38,526(-39人)
●世帯数: 28,656世帯(+16世帯) ●2月の出生数: 31人 ●2月の死亡数: 80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>