

材料(2人分)

【サラダ生春巻き】

生春巻きの皮……………2枚
人参(せん切り)……………40g
きゅうり(せん切り)……………30g
味噌……………5g
マヨネーズ……………5g
レタス……………1枚
きゅうり(ピーラーで引く)…2枚

【アボカドクリーム生春巻き】

生春巻きの皮……………2枚
アボカド(うす切り)……………1/4個
クリームチーズ(2等分)……………60g
スモークサーモン……………80g
黄パプリカ(うす切り)……………1/4個
レタス……………1枚
ミニトマト(うす切り)……………2個

【梅しそチキン生春巻き】

生春巻きの皮……………2枚
サラダチキン(薄切り)……………40g
大葉……………4枚
練り梅……………小さじ2
山芋(拍子切り)……………40g

【付けタレ】

A 〔ポン酢……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1〕
B 〔酢……………小さじ1
すりごま(白)……………小さじ1〕

作り方

◆生春巻きはパッケージの戻し方を参考に戻しておく。

【サラダ生春巻き】

① 耐熱ボウルにせん切りした人参・味噌・マヨネーズを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ700wで1分30秒加熱する。粗熱がとれたら胡瓜を加え混ぜ合わせる。
② 生春巻きの皮にレタスを敷き、その上に①を乗せて巻き、巻き終わりにきゅうりが見えるように包み、食べやすい大きさに切る。

【アボカドクリーム生春巻き】

① 生春巻きの皮にレタスを敷き、アボカド・クリームチーズ・スモークサーモンを乗せて巻き、巻き終わりにミニトマトが見えるように包み、食べやすい大きさに切る。

【梅しそチキン生春巻き】

① 生春巻きの皮に大葉2枚を並べ、山芋・練り梅・サラダチキンを乗せて包み、食べやすい大きさに切る。

【付けタレ】

A・Bそれぞれの材料を混ぜわせ、2種類のタレを作る。

◆器に盛り付けた生春巻きに、好みのタレを少しつけて頂きます。

簡単な三種の生春巻き



……… 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)	2SV
牛乳・乳製品	0
果物	0



詳しくは「食事バランスガイド」検索

栄養成分(1人分)

・エネルギー	403kcal
・たんぱく質	18.3g
・脂質	20.4g
・塩分	3.5g

笠間焼うつわプレゼント

4月号締め切り：4月26日(金)必着

【笠間焼の提供】坪内 孝典(つくば市) サイズ：約22cm×22cm

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。



いきいき茨城ゆめ国体2019 笠間市開催競技紹介 ゴルフ(女子・少年男子)

今年は茨城県で国体が開催されます。笠間市では正式競技の軟式野球、クレ射撃、ゴルフ(女子・少年男子)、デモンストレーションスポーツの合気道が開催されます。

今回はそのなかからゴルフ(女子・少年男子)についてご紹介します。

開催日時 9月29日(日)～10月1日(火)

女子…午前7時～・少年男子…午前8時～

会場 央戸ヒルズカントリークラブ

(笠間市南小泉1340)

アクセス情報

開催中は、無料シャトルバスをご利用ください。

無料シャトルバス

- ・岩間支所(笠間市下郷5140)発着
- ・JR友部駅 発着

午前7時～午後4時、約30分間隔で運行します。

※一般観覧者の駐車場は、会場には用意してありません。

当日は売店や無料ドリンク、おもてなしコーナーも併設され、大会を盛り上げます。

入場無料 皆さんお誘いの上お越しください。



2015年に開催された紀の国わかやま国体(和歌山県)では、笠間市出身の **畑岡 奈紗 選手** や **金澤 志奈 選手** が団体優勝、さらに畑岡選手は個人優勝し、大会を盛り上げました!

今年は地元で開催する地利を生かして茨城県の選手が優勝を目指します。女子は中学校3年生以上のアマチュア、少年男子は中学校3年生・高校生が熱戦を繰り広げます。応援よろしくをお願いします!

募集中

ボランティア、協賛企業・団体、
弁当調製業者、売店出店者として



【問い合わせ】

いきいき茨城ゆめ国体笠間市実行委員会事務局
TEL 0296-77-1101

人口と世帯数

●人口：74,811人(-68人) 男 36,639人(-22人)

女 38,172人(-46人)

《常住人口3.1現在》
()内は前月比較

●世帯数：28,929世帯(-4世帯) ●2月の出生数：44人 ●2月の死亡数：90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>



マチヨロ
広報かさまが
スマートフォン
で読めます

